

学生相談センターについて

学生相談センターは、みなさんの大学生活への適応やこころの成長を応援する機関です。専門家によるカウンセリングだけでなく、憩いの場や交流の機会の提供、セミナーやワークショップなどの教育活動も行なっています。心身の疾患や障害を抱えた学生のサポートも行ないます。

学生相談センターのサービス

● カウンセリング

■ カウンセリングについて 資格を持ったカウンセラーや精神科医が、あなたの話をお聴きします。

相談に来たことや話の内容については、許可なくほかの人に話しません。匿名でも利用できます。ただし、自他の心身に重大な危険があると判断した場合や法律に基づく要請があった場合は例外となります。

お会いして、また、電話や手紙で、相談ができます。原則として1回50分です。費用は無料です。受付カウンター・電話・メールで申し込んでください。予約優先ですが、予約なしでも利用できます。日本語、英語での利用が可能です。他の言語の場合は教職員に通訳をお願いすることができます。

■ 相談例 [学校生活のこと]

授業に興味を持てない・勉強についていけない・大学に行きたくない・留年しそう・退学したい・進路が決まらない・就活がうまく行かない

[性格や人間関係のこと] あがり症を改善したい・マイナス思考から抜け出したい・小さいことを心配しやすい・人目が気になってしまう・話の輪に入れない・仲間はずれにされている・恋人とうまくいかない・家族のことで悩んでいる

[ココロやカラダのこと]

やる気が出ない・感情の波が激しい・自分が自分でない感じがする・つらい記憶が消えない・眠れない・食べられない・生きるのって大変だなあと感じる

[生活やトラブルのこと]

ごはんが作れない・時間管理が苦手・片づけられない・アルバイト先でのトラブル・宗教勧誘がしつこい・借金をしてしまった・事故を起こしてしまった

■ スタッフ [カウンセラー]

阿部千香子(臨床心理士・大学カウンセラー)…月～金 吉
原 啓 (臨床心理士・大学カウンセラー)…月～木 荒井
庸子(大学カウンセラー)…月 12:00～15:00 高石美代子
(臨床心理士)…木 10:30～16:30 河合由貴子(臨床心理
士)…金 9:30～17:30

[精神科医]

鷺見恵美子(精神保健指定医・臨床心理士)…月1回、月曜日 14:00～17:00

●こころの休憩室 センター内の一室を憩いの場として提供しています。グループで過ごせるコーナーと一人で過ごせるコーナーがあります。静かに考えごとをしたいとき、落ち着ける場所がほしいとき、人づき合いで疲れやすい人、人が多いところが苦手な人、お勧めです。本やマンガ、ゲームが置いてあります。

●ランチアワー 開講期間中の毎週月曜日・木曜日 12:10～13:00 お昼ごはんを食べながら、学生やカウンセラーと交流する会です。季節のイベント(みんなでシャボン 玉!、クリスマスパーティ)も企画します。1人で、友達同士で、気軽に遊びに来てください。

●セミナー・ワークショップ 自己発見やコミュニケーション、リラクゼーションなどのセミナーやワークショップを開催します。学生からの 要望にも応じます。知りたいこと、興味のあることがあったら申し出てください。開催は、おたよりやHP でお知らせします

●心理検査 性格傾向や今の状態を知ることができます。知りたいことに合わせてテストを選びます。無料です。

●本の貸出 学生生活に役立つ本、進路の参考になる本、こころについて知る本、小説や絵本の貸出を行っています。

場所:校舎「あすなろ」1階、受付時間:月～金 9:00～17:30 春・夏休みも開室しています

住所:〒277-8686 柏市光ヶ丘 2-1-1、電話:04-7173-3653

メール:gakuso@reitaku-u.ac.jp(申込専用)※メールカウンセリングはおこなっておりません H

P:<http://www.reitaku-u.ac.jp/campuslife/support/center.php>