

# 文教大学保健センター 東京あだちキャンパス相談室企画

1年生対象 オンラインイベント

## 保健センターってどんなところ？

東京あだちキャンパス相談室

カウンセラー 山田・田中・川端



**BUNKO**

# 本日の イベントの 流れ

12 : 30

開始・注意事項の確認

保健センター相談室の説明

12 : 40

事前に皆さんからいただいた質問の回答

12 : 50

フリートークタイム・質疑応答

13 : 00

イベント終了（アンケートのお願い）

## 本日の 注意事項

ビデオのオン・オフは自由！  
質問する時はもちろん  
オンでもOK！

録画、録音、撮影は  
禁止です。

なるべく静かな場所  
ご参加ください。

悩み相談は  
改めて予約を！

# 保健センター 相談室の場所

★図書館棟1階にあります。



# 図書館棟入口 からの見え方

★入口には相談室ポスター  
を掲示しています。

★手前左は、医務室の入り  
口です。

★廊下奥に、オレンジ色の  
パーテーションが見えます。



↑ 保健センター建物入口



← 左には相談室ポスター  
医務室入口を左に見ながら  
通過、奥にそのままお進み  
ください

# 待合所

★待合は2か所です。それぞれ椅子が一つずつ置いてあります。面接時間前は、こちらでお待ちください。

★プライバシーを配慮して、パーテーションで区切っています。



# 相談室①、②と スタッフルーム

★手前二つの入り口が  
相談室です。

★正面がスタッフルームの  
入り口です。予約の来室申  
し込みは、こちらで受け付  
けています。



# 受付

ベルを押して、  
スタッフを呼んでください。





## 相談室①

シンプルで、  
すっきりしたお部屋です。



## 相談室②

ローテーブルと、  
ゆったり座れる椅子が  
あるお部屋です。



開室日

開室時間

相談方法

開室日: 月・火・水・木 (週4日開室)

開室時間: 午前9時30分 ~ 午後4時30分

相談方法: 現在以下の3つの方法で相談を受けています。

①対面相談

②電話相談

③オンライン相談(Google meet)

相談時間: 対面相談 45分(対面) 電話相談30分程度

たとえば、  
こんなことで  
(相談内容)

◇大学生活のこと

大学になじめない、授業や勉強の不安、課外活動（部活、サークル、アルバイトなど）、日常生活の不安 など

◇進路や将来のこと

就職や進学など進路について迷っている、  
自分の適性について など

◇自己について

自分の性格について、性について など

◇対人関係について

教員との関係、家族との関係、恋愛関係について など

◇心身の不調について

やる気がでない、眠れない、気分の落ち込みが続く など

※必要に応じて、学内機関や学外の専門機関（医療機関など）  
をご案内することもできます。カウンセラーにご相談ください。

## 相談申込・ 予約方法

★事前予約制です。

申し込みは、来室、電話、  
メールの3通りですが、  
空きがあれば当日でも  
お話できます。

来室

電話

メール

空きがあれば当日でも  
OK!

受付時間について：電話、メールのご連絡は開室時間内のみ  
（（月）・火・水・木の9:30～16:30）の対応となりますので、  
お返事に時間がかかる場合があります。

# 皆さんからいただいた質問

## その①

Q1 どんな相談が多いですか？

→よくある相談は、自分自身のこと、学業、心や体の健康についてです。

例えば)

・学業では、単位が取れない、勉強をする気が起きない、朝起きられなくて授業を休んでしまう、などがあります。

・自分自身については、自分の性格や能力を知りたい、どうしていつも落ち込んでしまのだろう、などがあります。

Q2 友人と一緒に行ってもいいですか？

→ もちろんOkです。

Q3 親と一緒に相談してもいいですか？

→ 皆さんの同意があればOKです。

# 皆さんから いただいた質問

## その②

Q4 誰が利用できますか？

→ 文教大学に通う学生とそのご家族、教職員であれば相談できます。

Q5 料金はかかりますか？

→ 無料です。

Q6 相談室で話したことが親や先生に知られることはありますか？

→ 秘密は守りますので、安心してお話しください。ただし、カウンセラーが緊急事態と判断した場合は、ご家族や関係する人たちと連絡を取り合うことがありますので、ご了解ください。

教員やご家族に知らせておいた方がよいような内容が話題になったときには、一緒に検討したいと思います。

# フリートーク タイム

相談室について、  
カウンセラーに聞いて  
みたい話、  
このことについて、他  
の人の意見も聞いてみ  
たい、など  
なんでもOKです！

## 相談室とは？

大学生活では、心身の成長とともに、生活空間や人間関係にも広がりや深みが出てきます。また、自分の意思によって自立的に活動できるようになる一方で、自分の力だけでは解決できない困難や課題が出てくることもあるかもしれません。

そうした時に、相談室では個別にお話をうかがいながら、問題を整理したり、自分なりの解決方法を見つけていくお手伝いをします。どうしようかと迷ったら、ひとりで抱え込まずに、まずはお気軽に相談室をお尋ねください。相談室ではカウンセラー（臨床心理士・公認心理師）が、プライバシーを守りながら、1人1人お時間をとってじっくりお話をうかがいます。

保健センター内での相談の秘密は守られますので、  
安心してご利用ください。

受付時間について：電話、メールのご連絡は開室時間内のみ（（月）・火・水・木の9:30～16:30）の対応となりますので、お返事に時間がかかる場合があります。

相談室の場所：図書館棟1階にあります。待合場所は限りがありますので、できる限り予約時間5分前を目安に来室してください。



## たとえば、こんなことで（相談内容）

### ◇大学生活のこと

大学になじめない、授業や勉強の不安、課外活動（部活、サークル、アルバイトなど）、日常生活の不安 など

### ◇進路や将来のこと

就職や進学など進路について迷っている、自分の適性について など

### ◇自己について

自分の性格について、性について など

### ◇対人関係について

教員との関係、家族との関係、恋愛関係について など

### ◇心身の不調について

やる気がでない、眠れない、気分の落ち込みが続く など

※必要に応じて、学内機関や学外の専門機関（医療機関など）をご案内することもできます。カウンセラーにご相談ください。



気になることがあれば、  
どのようなことでも  
お気軽にご相談ください。  
うまく言えなくても  
大丈夫です。  
どのようなところか  
試しに行ってみよう、  
といった理由でも構いません。



# アンケートの お願い

今日参加してみての感想や、  
今後こんなイベントをやってほしいなどの要望を、是非お聞かせください！

今後の参考にさせていただきます。



お気軽に  
ご利用ください！

本日はご参加いた  
だきまして、  
ありがとうございました。

相談室カウンセラー  
一同

