

相談申込・予約方法

3つの予約方法があります。

相談室に来て予約

予約に空きがあればすぐに相談できます。
※閉室日は医務室でも相談予約ができます。

電話で予約 ※開室時間内での対応となります

直通 03-5856-5669 (月・火・水・木・金)

メールで予約 ※開室時間内での対応となります

STEP

氏名・学籍番号・相談の希望日時を第3希望まで、相談したい内容(①修学に関する事、②心理に関する事、③進路に関する事、④生活に関する事、⑤その他)から選んで記入し、送信してください。(『☆』の記号を『@』の記号に変えてください)

STEP

adachi-soudan☆stf.bunkyo.ac.jp

相談室から予約日時確定のメールが届いた予約完了です。その日時に直接来室してください。
※メールでの相談はできません。返信に時間がかかる場合がありますので、余裕をもってご連絡ください。



開室日：月・火・水・木・金 曜日

開室時間：9：30～16：30

場所：図書館棟1階

保健センター医務室奥



保健センター相談室学内ホームページ



相談室とは？

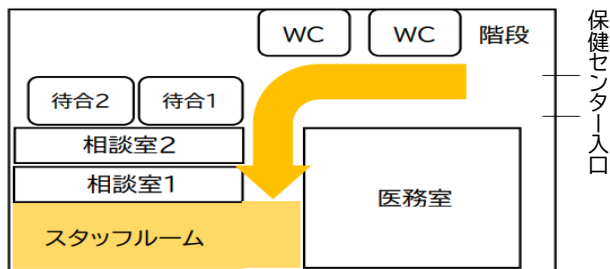
大学生活では、心身の成長とともに、生活空間や人間関係にも広がりや深みが出てきます。また、自分の意思によって自立的に活動できるようになる一方で、自分の力だけでは解決できない困難や課題が出てくることもあるかもしれません。

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・金の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。



※相談希望の方はスタッフルームに直接来室してください。

たとえば、こんなことで（相談内容）

◇大学生活のこと

大学生活について考えたい、授業や勉強への不安を解消したい、課外活動（部活、サークル、アルバイトなど）、日常生活の気になること など

◇進路や将来のこと

就職や進学など進路について考えたい、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
心身の調子を改善したい

※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。