

## 相談申込・予約方法

◆以下の3つの予約方法があります。

### ①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。



相談受付フォーム

### ②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)

### ③相談受付フォームで予約

「相談受付フォーム」(Google フォーム)に氏名・学籍番号・連絡先・相談内容等を入力して回答送信してください。回答フォームを確認後、相談室からお電話で連絡を差し上げ、予約日時の調整/確定をさせていただきます。その日時に直接ご来室ください。

※ お電話は開室時間内の対応となるため、日程調整のご連絡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。

## 面接方法・相談時間

面接方法 ※原則予約制※

① 対面相談、② 電話相談、③ オンライン相談(google meet)

カウンセラー相談時間

① 9:45~10:30      ② 10:45~11:30      ③ 12:30~13:15

④ 13:30~14:15      ⑤ 14:30~15:15      ⑥ 15:30~16:15

## 文教大学保健センター 東京あだちキャンパス相談室 利用案内

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  
と深みが出てきます。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  
があるかもしれません。

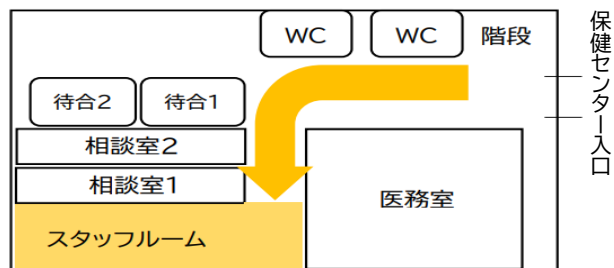
そうした時に、相談室では個別にお話をうかがいながら、問題を整理  
したり、自分なりの解決方法を見つけていくお手伝いをします。どうしよ  
うかと迷ったら、ひとりで抱え込まずに、まずはお気軽に相談室をお尋ね  
ください。相談室ではカウンセラー（臨床心理士・公認心理師）が、プ  
ライバシーを守りながら、1人1人お時間をとってじっくりお話をうかが  
います。

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。

**相談方法**：※原則予約制※ ①対面相談（初回面接は対面相談を推奨  
しています）②電話相談、③オンライン相談(google meet)

**受付時間について**：電話受付、受付フォーム予約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。