

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、相談室から電話やメールでご連絡を差し上げ、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。

※ ご連絡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。

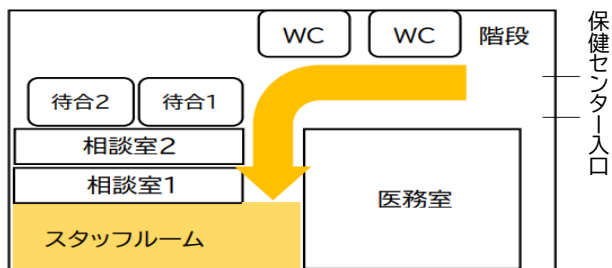
そうした時に、相談室では個別にお話をうかがいながら、問題を整理
したり、自分なりの解決方法を見つけていくお手伝いをします。どうしよ
うかと迷ったら、ひとりで抱え込まずに、まずはお気軽に相談室をお尋ね
ください。相談室ではカウンセラー（臨床心理士・公認心理師）が、プ
ライバシーを守りながら、1人1人お時間をとってじっくりお話をうかが
います。

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。