

相談申込・予約方法

◆以下の3つの予約方法があります。

☐相談室受付に来て予約

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

☐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)

☐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。相談室が回答フォームを確認後、電話やメールでご連絡を差し上げ、予約日時調整/確定をさせていただきます。

※ 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、生活空間や人間関係が広がり、これまで以上に自律的な動きを求められることが増えたのではないのでしょうか。それにより、戸惑いや対応への困難さを感じることもあるかもしれません。

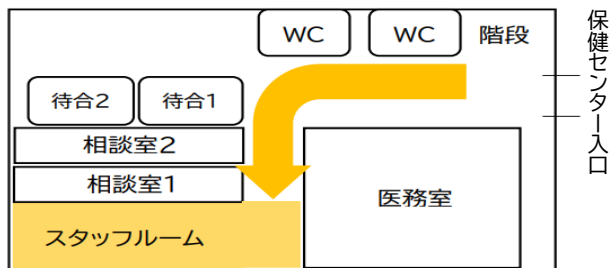
このような時に、相談室では個別にお話をうかがいながら、問題を整理したり、自分なりの解決方法を見つけていくお手伝いをします。どうしようかと迷ったら、ひとりで抱え込まずに、まずはお気軽に相談室をお尋ねください。相談室ではカウンセラー（臨床心理士・公認心理師）が、プライバシーを守りながら、1人1人お時間をとってじっくりお話をうかがいます。

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、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）

◇心や身体のことについて

（やる気が起きない、眠れない、食欲がない、不安で落ち着かないなど）

◇人間関係について

（友人、家族、恋人、教員との関係など）

◇自分自身について

（性格、性、適性など）

◇学生生活について

（大学になじめない、クラブ、サークル、アルバイトでの悩みなど）

◇学業について

（単位や課題、授業への不安など）

◇進路について

（進学や就職など）

※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。



「こんなことで相談していいのかな...」
そう思って、ひとりで悩んでいませんか。
「試しに行ってみよう」
そんな気持ちでの利用も歓迎しています。