

文教大学東京あだちキャンパス保健センター

相談室だより

2026年度 春号



文教大学東京あだちキャンパス 図書館棟1階 保健センター内

電話：03-5856-5669(相談室直通)

メールアドレス：adachi-soudan@stf.bunkyo.ac.jp (予約専用)

ようこそ 文教大学 東京あだちキャンパスへ

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。在学生の皆さんにとっては、新しい1年が始まりましたね。期待とともに、少しの不安や緊張を感じている方もいるかもしれません。

文教大学東京あだちキャンパスが誕生して、6度目の春を迎えました。保健センター相談室（相談室）は、皆さんの学生生活をサポートします。

相談室 について

保健センター相談室 HP ↓
(申し込み方法のご案内)

- ✓ 相談室は皆さんの大学生活を心理的にサポートします。
- ✓ 本学学生は「無料」です。
- ✓ 公認心理師または臨床心理士の資格を有する専門相談員が対応します。
- ✓ 人間関係、進路、学業、体調、どんな内容でも相談 OK !



東京あだちキャンパス保健センター相談室

- 【開室日】 月・火・水・木・金(土日・祝日は閉室)
 - 【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
 - 【予約方法】 来室・電話・Google フォーム
 - 【相談方法】 対面・電話・オンライン(Google meet)
- *原則、初回は対面で行います。



カウンセラー紹介

田中カウンセラー（月・木 勤務）

誰かを頼ること、相談できることは、自分と向き合うことにも繋がります。「こんなことで相談しても？」と思ったあなた、すでに変化のきっかけをつかみ始めていますよ。どんなことでも、是非お話を聴かせてくださいね。一緒に考えましょう。

遠藤カウンセラー（火 勤務）

大学生は「自由と責任」「自立と依存」いろんな変化の間の時期です。大変なこともあると思いますが、そんな時、相談室が少し羽を休める場所になればいいと思っています。気軽にご利用ください。

富澤カウンセラー（月・水 勤務）

はじめまして。今年度着任した富澤です。その時々で大きさは変わりますが、不安や悩みを抱いたり、ストレスを感じたりすることがありますよね。相談室での対話を通して、皆さんが抱えているものを軽くするお手伝いができたら嬉しいです。

小林カウンセラー（火・金 勤務）

今年度から着任しました小林です。「相談」というとなんだか堅苦しく聞こえるかもしれませんが、どうぞお気軽にいらして、お話をお聴かせください。話すことで楽になる部分もあるかもしれませんよ。お待ちしております。

★コラム～新生活の心の充電不足を防ごう～★

新しい環境、新しい人間関係に不安や期待などいろんな気持ちでいっぱいだと思います。そんな時、無意識のうちに「早く馴染まなきゃ」「上手くやらなきゃ」とテンションが高くなりがちです。いわゆる「5月病」は、4月に頑張りすぎてエネルギーを使い果たした状態と言われています。

大学生活は始まったばかりです。今あるいはこの先、気持ちが疲れてしまったと感じるなら、それは頑張ってきた証拠です。ただ、この1年をより健やかに過ごすためには、少しペースダウンも必要です。そんな時は、①「完璧を目指さない」、②「しっかり食べてしっかり寝る」、③「抱え込まずに、誰かを頼る」を意識して生活してみてください。心にも充電は必要です。

