

カウンセリングってなんだろう？

湘南キャンパスのみなさん、ご入学、ご進級おめでとうございます！新生活は、よいスタートが切れましたか？環境の変化には不安や緊張がつきものです。悩みを抱えたときには、ぜひ相談室をご利用ください。

カウンセリングとは？

カウンセラーと相談者との信頼関係に基づき、相談者の抱える困りごとについて一緒に解決を見出してゆくことを指します。カウンセラーは先生のような存在ではなく、いわば皆さんの「伴走者」です。一緒に悩み、考えながら、皆さんが自己理解を深めたり、自分の持つ力を生かして問題を乗り越えられるよう、お手伝いをします。カウンセラーは、一人ひとりに合った支援を考えて、対応しています。

こんな時にご利用ください

- ✓ 大学に行けない、なじめない、やめたい
- ✓ 授業にうまく参加できない
- ✓ 家族や友人、恋人との関係に悩んでいる
- ✓ 自分の性格や適性を知りたい
- ✓ 就職や将来について
- ✓ やる気が出ない、気分が落ち込む、心身の調子が悪い
- ✓ 自分の気持ちや考えを整理したい、誰かと話がしたい

申し込み方法

電話かメール、または直接来談して予約をしてください。詳しい情報は、文教大学ホームページ「相談室からのお知らせ」や、パンフレットにも載っています。

直通電話：0467-54-3818

メール：

s-soudan@bunkyo.ac.jp

HP：

<https://open.shonan.bunkyo.ac.jp/kyomu/counsering>

カウンセリングQ&A

Q. カウンセラーは、どのような人ですか？

大学院修士課程以上を修了し、臨床心理士、公認心理師などの資格を取得した心の専門家です。



Q. 周りにバレないか心配です...

カウンセリングで話した内容は秘密が守られます。相談者の許可なく保護者や大学関係者に知らせることはありません。



Q. カウンセリングを受けたら、何のアドバイスももらえずガッカリしました。



あなたがカウンセリングに何を求めているか、カウンセラーと話し合ってください。不満があれば担当カウンセラーに直接言ってみましょう。

Q. カウンセリングに行くのは心に病を抱えている人ですか？



それは誤解です！不安や気分の落ち込みなどの心の不調は、大人へと成長してゆこうとする皆さんの心のサインでもあります。そういった意味で、カウンセリングを受けている人は、自分に真摯に向き合っている人、と言えます。

Q. 相談したいけど、コロナウィルスの感染が気になります。

電話やオンラインでの相談も受け付けています。予約時にお申し出ください。



保健センター
相談室

月～金 9:30～16:00

☎ 0467-54-3818

メール s-soudan@stf.bunkyo.ac.jp