

カウンセリングってなんだろう？

一年生のみなさん、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。心の疲れを感じたら、気軽に相談室をご利用ください。



カウンセリング
とは？

みなさんが抱えている悩みごと、困りごとをカウンセラーと共有し、一緒に考えながらその人なりの解決を見出してゆくことを指します。



カウンセラーは
「伴走者」

カウンセラーは、いわば「伴走者」となって、みなさんと一緒に悩み、考えます。みな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。



こんな時にどうぞ

- ◆ 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
- ◆ 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HP「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@stf.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...

来談した事実や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のか、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. 心に病を抱えている人がカウンセリングに行くのですか？



それは誤解です！不安や気分の落ち込みなどの不調は、大人へと成長してゆこうとする心のサインでもあります。そういう意味で、カウンセリングを受けている人は、自分自身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、相談室に行く時間を作れません。

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。



湘南キャンパス
相談室

月～金 9:30～16:00

☎ 0467-54-3818

メール s-soudan@stf.bunkyo.ac.jp