

# 「カウンセリング」って なんだろう？

～湘南保健センター相談室～

## カウンセリングとは？

カウンセラーと相談者が対話を通じて信頼関係を築き、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、直接的な解決方法を「教える」のではなく、「一緒に考える」姿勢をとります。相談者が自分への理解を深めたり、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。みなさんがより良い学生生活を送ることができるよう、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
- ✓ 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迷っている
- ✓ 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。詳しくは文教大学ホームページ「相談室からのお知らせ」をご覧ください。ご来談お待ちしております。

## カウンセリングQ&A

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？

Q. カウンセリングにはどのくらいの時間がかかりますか？

1回につき30分～50分です。1回で終わる場合と、相談を継続する場合があります。1回の相談時間や継続をするかどうかは、カウンセラーと相談者が話し合って決めます。

それは誤解です！不安や気分の落ち込みなど、心の不調を抱えて来談する方はいますが、そうした問題の背景には、青年期から大人へ成長してゆこうとする皆さんの「可能性」が隠されています。不調や困りごとは、心の成長のサインでもあるのです。そういった意味で、カウンセリングを受けている人は、自分の人生に真摯に向き合っている人、と言えます。

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理の専門家です。

Q. 周りにバレないか心配です…。

来談の事実や相談内容を、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。カウンセリングで話した内容は秘密が守られます。

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。

相談室では、電話やオンラインでの相談も受け付けています。お気軽にご相談ください。

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、最初に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。