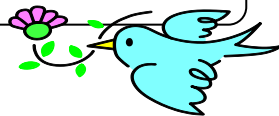


# 相談室のご案内

～ いきいきとした大学生活のために ～



文教大学 湘南保健センター 相談室

場 所： 事務棟 1F 教育支援課窓口右側

開室時間： 9：30～16：30

（昼休み 11：30～12：30）

## カウンセラー

月・水・木・金 馬渡 信子

火・水 広瀬 真紀子

月・金 逢坂 佳和

火・木 榊原 裕美



TEL 0467-54-3818 (直通)

## ◆気軽にどうぞ◆

充実した生活を送っていますか？

いきいきと意欲的に過ごせる日々もあれば、時には人との関係がうまくいかなくなったり、自分の性格や心身の健康について疑問を感じたりして、思うようにいかない状態になることもあるかもしれません。

そのような状態はとてつらいものですが、自分を見つめ直し、新しい自分の可能性を探っていくチャンスであるともいえないでしょうか。

相談室は、みなさんが自分の持つ可能性に気づき、それを実現していくお手伝いをします。

「こんなことなんかで」とか、「恥ずかしくて」などと、一人で考え込まずに、どうぞ気軽に相談室を訪ねてみてください。

カウンセラーが、あなたと一緒に考えます。

## ◆たとえばこんなことで◆

- \* 友人、家族、恋人について
- \* クラブ、サークルのこと
- \* 自分の性格について考えたい
- \* 将来の進路、適性について迷っている
- \* 大学になじめない、やめたい
- \* 心身の調子が悪い
- \* なんとなくやる気になれない …etc.

その他、どのようなことでも気軽にご相談ください。

必要に応じて、関係機関へのご紹介もできます。

## ◆ほかにも◆

特に悩みはないのだけれど、もっと自分の性格について知りたい、  
将来の可能性について明確にしていきたい、という方には**性格検査**  
や**職業興味検査**など**心理テスト**をご用意しています。気軽に参加で  
きるミニワークも行っています。

**心理テストキャンペーンやミニワークの内容、実施日は  
ポスター又はホームページでご確認下さい。**

## ◆相談したいとき◆

- 直接、相談室にいらして予約してください。
- 友人やご家族と一緒に来室されてもけっこうです。
- ご家族の方もご利用いただけます。
- 電話による予約もできます。
- ご来室の際、担当者が不在や面接中の場合、相談室の前に  
「相談申し込み用紙」がありますので、必要事項を記入し  
てメッセージボックスへ入れて下さい。追って、担当者か  
らご連絡いたします。
- 医務室からの紹介も受けています。

★個人の秘密は厳守します。



<緊急時には> 下記の機関に相談することもできます。

- ・ 横浜いのちの電話 045 (335) 4343
- ・ 自殺防止センター東京 03 (5286) 9090