



学生相談室だより

大学生ってどんなことに悩んでいるの？

カウンセリングを受けるかどうか迷う理由の一つに、
「こんなことを相談して良いのかわからなかった」というものがあります。
そこで今回は、大学生が抱えやすい悩みについて、いくつか紹介してみようと思います。

※ここで紹介している悩みは、特定の個人のお悩みではありません。

大学に入学して、1か月が経った。
やる気でいっぱいだったのに、
ゴールデンウィークが終わってから、
どうにもやる気が出ない...。
食欲も落ちてきて、
こんな自分じゃダメだと思えば思う
ほど、なかなか寝付けない...。

カウンセラーからひとこと

大学入学という大きな変化が、
気づかぬうちにストレスとして
感じられているかもしれません。
頑張ってきた自分を褒めて、
自分にあった大学生活の過ごし方を、
一緒に考えていきましょう。

グループワークがあるのだけど、
緊張してうまく話せない。
上手にやりたいって思うのに、
頭が真っ白になってしまう...。

カウンセラーからひとこと

どんな時に、どんな風に
うまく話せなくなるのか、
一緒に整理してみましょう。
話していくうちに、実はできてい
ることにも気づけるかも...？

夜になると、悲しい気持ちになる。
朝も、起きるのが少しだるいなあ
と思うことが増えた。
涙が出るほどではないし、
学校生活も送れているけれど、
なんだか今までとは違う...。

カウンセラーからひとこと

気分が落ち込みやすくなって
いるようですね。
心身の疲れのサインかもしれません。
いつから変化に気づいたのか、
他に変わったことはないか、
お話を聞かせてください。

学生相談室の利用のしかた

原則として予約制で無料。1回50分です。

大学HPから自分の都合に合わせて予約ができます。

予約の時間を守り、キャンセルの場合は事前にご連絡ください。

相談内容はしっかりと守られます

学生相談室で相談した内容について、相談者の許可がない限り、第三者に知らせることはありません。

ただし、問題解決のために必要と判断された場合には、相談者の許可を得た上で、必要な範囲内で情報共有を行うことがあります。

※自分や他者を傷つける恐れがあると判断された場合には、
相談者を守るために、相談者の許可なく情報共有を行うことがあります。

所在地



開室時間

曜日	担当名	開室時間
月	原田 悠紀	10:00～17:00
火	平野 大心	10:00～17:00
水	原田 悠紀	10:00～18:00 ※長期休み中は 17:00まで
木	閉室	
金	平野 大心	10:00～17:00

開室時間は、変更になる場合があります。
予約フォームから確認してください。

学生相談室HP

学生相談室についての
詳しい情報はこちら



平野カウンセラー

火曜日・金曜日担当

予約フォーム



原田カウンセラー

月曜日・水曜日担当

予約フォーム

