

学生相談室ニュースレター

No.10

〒 171-8588 東京都豊島区目白 1-5-1 中央教育研究棟 2 階 ☎ 03-3986-0221 内 2514

開室時間：月曜～金曜 9:30～17:00（昼休みも開室）土曜 9:30～12:30（入試期間以外 春休みも開室）
夏休みは原則火曜・木曜開室（詳細は電話・HP で確認して下さい）

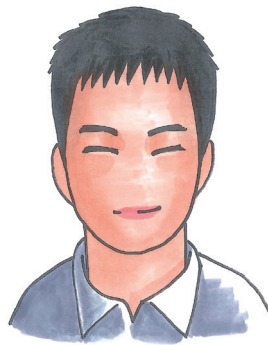
平成 26 年 7 月 15 日発行

学生相談室ってどんなところ？

今回のニュースレターで学生相談室を紹介します。



細谷紀江



北山 純



高橋道子

スタッフは臨床心理士 3 名

細谷紀江：心と身体の不調を治すスペシャリストです。頼りになります。

北山 純：本年度からの新人です。やさしくて、声の響きが素敵なカウンセラーです。

高橋道子：学生相談歴 30 年です。面倒見が良いおばさんです。

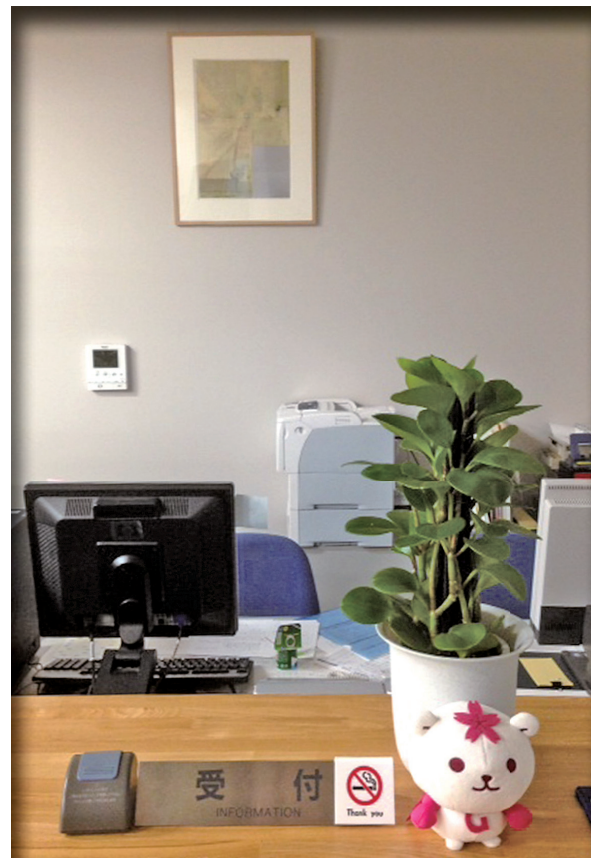
受付カウンターでは、受付担当の女性（2 名交代勤務）が皆さんをお待ちしています。

そして、正面の壁には素敵な絵が掛かっています。

これは、多摩美術大学教授 木嶋正吾先生による繊細な現代アートです。

滲みや染のようなデリケートな濃淡の移ろいを見せる色彩と、紙や金属質のコラージュ、ふっと心が和み、学生相談室を初めて訪れるナイーブな心に、優しくフィットしてくれます。

学習院大学学生相談室の特徴は、3 人のカウンセラーの連携プレーと、ゆったりしたコミュニティスペースとカウンセリングスペースです。カウンセラーも普通の人間ですから、オールラウンドでは決してありません。相性や、専門性、得意不得意や出会いのタイミングもあると思います。当相談室では、3 人のカウンセラーが柔軟に皆さんをサポートしています。常勤カウンセラーがこの規模の大学で 3 人揃っているところは他にはありません。皆さんの学生生活が豊かになるように、フレキシブルに且つ力強くサポートしています。



大学生生活サポートトピック (3)



こういうときに学生相談室のご利用を！

- 勉強のやり方がわからない。
- ノートや資料の活用の仕方も、わからずに困っている。
- 授業がなかなか理解出来ない。興味が沸いて来ない。
- 将来、自分はどうなるのか不安だ。
- なんとなく人から嫌われているのではないか？という気持ちがある。
- 自然に振舞えない。ぎこちないと思われる気がする。
- 気を遣いすぎるといわれるが、なかなかそれがやめられない。
- 漠然とした不安がずっとある。
- 身体がだるい、重い、ひどく疲れる状態が2週間以上続いている。
- 食事が美味しくなく、食べ過ぎるときと、全く食べない時がある。
- 吐き気、嘔吐、胃腸の調子が悪い。
- 息苦しい・めまい・ふらつき・動悸など、なんとなく体調が悪い。
- 気分が落ち込んで、憂うつな状態が2週間以上続いている。
- 意欲がなく、やる気がおきない。
- 今まで楽しかったことが、色あせて興味が持てずつまらない感じがしてきた。
- 夜、よく眠れない。
- 人と会うと緊張する。
- 誰とも話したくない。
- 何事も悲観的に考えてしまう。
- 自分のことをもっと良く見つめ直したい。
- 考えがまとまらず、集中力が無い。



上記のようなことばかりでなく、より良い大学生活を送りたいという気持ちがあったら、一度是非ご利用下さい。

全く知らない人と話す体験は、自分を鏡に映し出す体験になることも期待でき、次の方向性がおのずと見えてくることもあります。

