

# 学生相談室利用のすすめ

新入生の皆さんだけでなく、2年生以上の皆さんにとっても、4月はスタートの時期です。華やいだ雰囲気、新鮮な体験、希望や期待と同時に、緊張、不安を感じる時もあるでしょう。そんなときには、学生相談室を上手に利用してください。

## 1. 学生相談室とは？

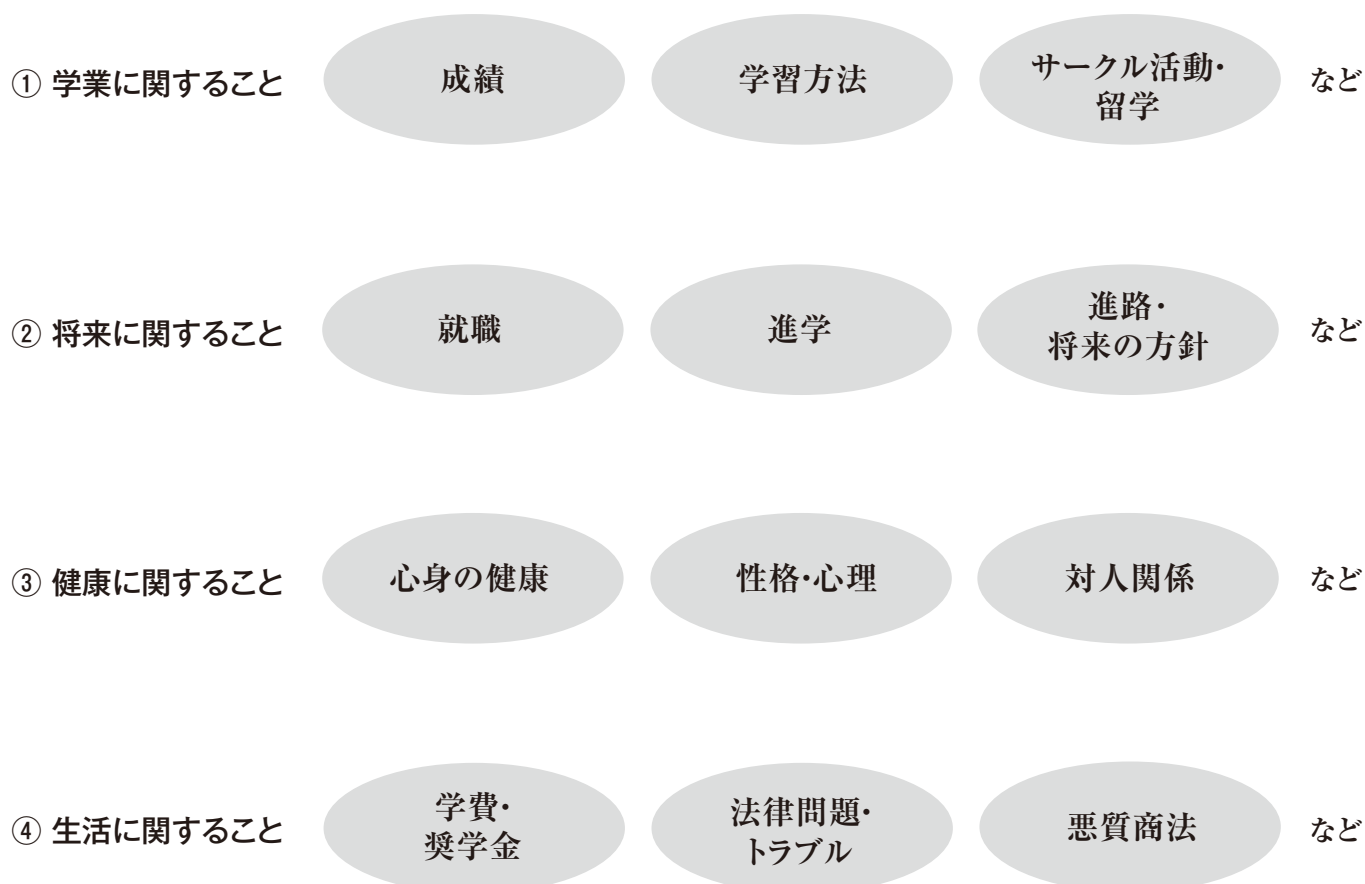
学生相談室は、一言で言ってしまえば「皆さんが困っていることについて一緒に考える」場所であり、大学生活の中で何かにぶつかってしまった時、解決のお手伝いをするのが学生相談室なのです。皆さんが豊かな大学生活を送るために一度は利用して欲しい場所です。

学生相談室内には「サロン」という談話スペースがあります。大学内における憩いの場として、自由にご利用ください。

## 2. 「相談してみよう」—1人で抱え込まないで!—

学生相談室には色々な相談が寄せられています。「こんなこと聞いていいのだろうか」「大した悩みじゃないのに」などと心配する必要は全くありません。初めは人に話すほどでもないような悩みでも、放置しておく大きな悩みに発展しかねません。「あれ?」と気づいた時に相談しておきましょう。周囲の目を気にせず来室してください。恥ずかしがらずに「話す」「聞く」ことが、問題を解決するための第一歩になります。ただ漠然とした悩みも、言葉に出来ない(ならない)悩みや苦しみも、1人で抱え込まないで!

代表的な相談は例えばこんなことです。





学生相談室では教職員、精神科医、心理カウンセラー、弁護士といったスタッフが、皆さんの問題解決に向けてお手伝いをしています。まずは職員がお話を伺いますので、開室時間中はいつでも来室してください。友人やご家族と一緒に来室されても結構です。自分のことでなくても、自分の身近な人について気になることがある場合のご相談もどうぞ。

### 3.こんな行事も実施しています—是非参加してみてください!—

学生相談室では、年間を通じて「興味・関心の高いもの」に焦点を当てて、気楽に、楽しい雰囲気ですeminarや講演会を行っています。

\*詳細は決まり次第、学内掲示板、ビラ、ホームページなどでお知らせします。

「学生相談室」のことを、少しはわかってもらえましたか?「百聞は一見にしかず」です。

時間があるときにのぞいてみてはいかがでしょうか?

教員相談員・専門相談員のプロフィール・相談時間などは、次号に掲載します。

## 学生相談室“サロン”紹介

～賑やかなキャンパスの中にある静かな“居場所”～



新年度が始まり、溢れんばかりの活気と賑やかなキャンパス。そんな中、ふと疲れを感じて“ひとやすみ”したくなることはありませんか?

相談室の一角に“サロン”があります。自由に入出入りし、ゆったりした時間を過ごして頂ける談話スペースです。図書やコミックなども多数揃えております。

食事やお茶をして過ごしたり、余った時間をつぶした

り、本を読んだのんびりしたり、静かな時間を過ごすことができます。また、「畳スペース」がありますので、靴を脱いでのんびりしたい、疲れてしまって少しゆっくりしたい、という方は、ぜひご利用ください。

“ひとやすみ”できる場所を探しているあなた! 相談がない場合でも、是非お気軽にご利用ください。

〈多摩キャンパス〉