学生相談室

相談室の窓

学生相談室の利用のすすめ

2008 春季号

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、不安を感じるときもあるでしょう。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１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、自由にご利用下さい。

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、放置しておくと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下さい。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人で抱えこまないで！**

代表的な相談は例えばこんなことです。

① 学業に関すること

履修・単位について　勉強の方法について　留学について
サークル活動・ボランティア活動について　など

② 将来に関すること

進路・就職について　進学について　将来の生き方について　など

③ 健康に関すること

心身の健康について　性格について　対人関係について　など

④ 生活に関すること

学費について　奨学金について　悪質商法について
法律問題について　など

学生相談室では**教職員、心理カウンセラー、精神科医、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下さい。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**「皆さんが共通に持っている疑問」「興味・関心の高いもの」**に焦点を当てて、気楽に、楽しい雰囲気でセミナーや講演会を行っています。
＊詳細は決まり次第、学内掲示板、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？
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。

Current Topics

“迷惑メール”にご用心！！ ～「怪しいな」「不安だな」・・と思ったら相談しよう～

携帯やパソコンメールは、家族や友人と連絡する便利なツールの１つです。近年、氾濫している「迷惑メール」、皆さんは受け取ったことはありませんか？「迷惑メール」といっても色々な種類があります。特に多い「迷惑メール」の種類と対策について、ここでお知らせしましょう。

特に多い迷惑メールの種類

① 宣伝メール

アダルトサイトや出会い系サイトなどの宣伝が目的です。メール内に書かれている URL を開くと、そのサイトにジャンプして、有料会員登録されたことになり、不正な料金の請求が来ることも（いわゆるワンクリック詐欺です）。宣伝メールの中には「このメールを停止したいときは、こちらのアドレスに返信してください」等と書かれていることもありますが、**絶対に返信しないで下さい**。返信することで、あなたのメールアドレスが実際に使われていることが相手にバレてしまい、さらに迷惑メールが増えてしまうことになりかねません。

② 架空請求メール

使った憶えのないサイトやサービスの料金を請求してくるメールです。「無料サイト」に登録すると同時に「有料サイト」に自動的に登録されてしまうことがあります。**このようなメールは無視してください。利用していなければ払う必要はありません**。

メールに「自宅に取り立てに行く」や「最終通告」などと書かれていることがありますが、ほとんどの場合はメールアドレスから自宅の住所などを調べることはできません。脅し文句にひるまないようにしましょう。

なぜ迷惑メールが届くの？

家族と親しい友人以外にはメールアドレスを教えていないのに、宣伝メールや架空請求などの迷惑メールが届く・・・そんな経験のある方も少なくないはずです。

一般に、これらの迷惑メールの送信者は、パソコンを利用して、英数字や記号を組み合わせたメールアドレスをランダムに作って、不特定多数に迷惑メールを送っています。文字を組み合わせてメールアドレスを作ったら、たまたまあなたのメールアドレスと合致して、届いてしまった、というのが真相です。

また、うっかりネットの掲示板などにメールアドレスを書いてしまって、そのアドレスに迷惑メールが届く、ということもあります。あまり親しくない人にメールアドレスを教えてしまったら、変なメールが届くようになってしまったというケースもあります。

対　策

・「無料」という言葉に安心せず、利用前に「利用規約」をよく読み、「何が無料なのか」をはっきりと確認してからでなければ利用しないようにしましょう。
・覚えのない請求（架空請求）があったら、業者に直接連絡をしたりせずに放置し無視しましょう。何度も架空請求等が届く場合には、プロバイダーや携帯電話会社の「迷惑メール撃退サービス」を利用してブロックしましょう。
・特定の人にしかメールアドレスは教えないようにしましょう。
・利用していないと思ってもはっきりしないなら、最寄りの「消費生活センター」へ相談してみましょう。同じ文面の請求書が多くの人に届いているなどの情報が得られます。

⇒　消費生活センター：http://www.kokosen.gp.jp/map/index.html

迷惑メールを受信すると気が動転してしまい、まして、取り立てのような内容だと怖いし不安にもなりますよね。そんな時は１人で悩んでしまわず、学生相談室に相談してください。また、有料サイトを１度でも使ってしまった覚えがある場合､請求が来ても「あの時の請求だ！」と慌てて支払ってしまうことのないように。請求自体が不当な場合があるので、支払ってしまう前に相談しよう。