

# 学生相談室ニュース

発行：聖心女子大学

健康サービスセンター・学生相談室

場所：1号館3階 TEL 03-3407-5148

開室時間：月～金曜日 10:00～17:00



学生相談室 HP



ツイッター

## 《相談申し込み方法》

- USH-Cloud (学生向けページ) → 学生相談室 → 「相談の申し込み」
- 公式ホームページ → 学生相談室 → 利用案内 → 「ご予約はこちらから」
- 開室時間に来室して下さっても大丈夫です。

withコロナの生活に入って2年が過ぎ、困難を感じたり、時に我慢しながらの生活が続いています。慣れてきたり、工夫したりがスムーズに出来ている方もいるかもしれませんが、自覚出来ないようなストレスが蓄積してきている可能性もあります。またいつの時代も大学生は、「アイデンティティの確立—自分とはどういう人間なのか」といった発達課題に向き合う時期にもなります。どんな些細な事でも、誰かに話してみたい、相談してみたい事がありましたら、ぜひ学生相談室の門戸を叩いてみてください。学生相談室の臨床心理士が直接お会いしてお話をうかがいます。また、Google Meetが電話でのカウンセリングも実施しています。ぜひ活用してみてください。

## 面接室



## どんなことを話すの？

個人的なことからや気になること、心配なことなど、どんなささいなことでも相談できます。

性格

精神衛生

対人関係

学業

就職

家族

アルバイト

課外活動

サークル・部活等

進路

性に関する悩み  
(LGBTQ等)

宗教・思想

生活・経済的  
なこと

## 《新入生ワークショップ情報》NEW!

- ① 4月8日(金)13時～14時半に『フレンドシップ・ワークショップ』を対面で開催します。知り合いの輪を広げてみませんか？ご参加お待ちしております！先着20名様、要予約です。

お申込みはこちらから



- ② 『新入生向けのしゃべり場』 4月20日(水)、21日(木)、27日(水)、28日(木)は、学生相談室の談話室に新1年生で集える日です。気軽におしゃべりしにいらっやいませんか？12時50分～13時10分で開催します。(予約は不要です)
- ③ 5月11日(水)に『大学生の勉強法・入門・ワークショップ』を4限のジェネラルレクチャーとしてオンラインで開催します。講師は本学教育学科の杉原真晃先生です。(予約は不要です。)

# ご入学・ご進級おめでとうございます

## ～カウンセラーよりひとこと～

思うように過ごせた事、思いがけない形になってしまった事、新入学の皆様の高校生活は本当に様々だった事でしょう。どのようなご経験も、人生に彩をもたらさし必ず活かされてくると思います。これから始まる大学生活が豊かなものになるよう、学生相談室もお手伝いいたします。

斎藤直子

神様は私たちが耐えられない試練に遭わせることはなさらず、逃れる道をも備えていてくださる、と聖書は伝えています。厳しい現実にある時こそ、一緒に歩いていきましょう。いつでも声をかけてください。応援します。

佐々木良子

学生相談室はゆっくり時間をとってお話できる場所です。ワークショップも企画しています。一人で静かに過ごすコーナーもあります。心の専門家―臨床心理士・公認心理師―がお待ちしています。気軽にお申込みください。

吾妻ゆかり

大学生活が有意義な時間となりますようお手伝いできればと思っております。オンラインでもお話しを伺うことができます。談話室も併設されていますので気軽にいらしてください。

新井有紀子

新しく1年が始まりました。先行きまだまだ不透明ではありますが、この1年どのように過ごしたいですか。大学時代の貴重な1年、今までの自分を顧みたり将来について一緒に考えるお手伝いができたらと思います。

加藤薫

大学4年間は自分を見つめ、将来について考える時間でもあります。小さな悩みが大きな悩みになる前に、ぜひお話にいらしてください。お待ちしております。

石田さやか

新生活、新環境と新しいことづくめの春。いつもとは違う心境に浸ることもあれば、圧倒されることもあるでしょう。ほっと一息、息抜きのできる場所として皆様のお手伝いが出来ますよう、お待ちしております。

齊藤友里加

今年度カウンセラーとして勤務することになりました塚越菜緒子です。大学生活の中では様々な出来事と出合います。もし、困ったな、一人では辛いなと思ったら、お気軽に相談に来てください。

塚越菜緒子

今年度より新しくカウンセラーとして入りました緒方理紗です。新しい一年のスタートで、期待もあれば不安なこともあるかと思えます。そんなときにはぜひ学生相談室にいらしてくださいね。より良い大学生活を過ごせるようお手伝いが出来ればと思います。

緒方理紗

今年度から学生相談室のカウンセラーとして参りました小林薫子と申します。希望や期待を胸に新生活を始められたことと思いますが、一方で環境の変化やたくさんの人との出会いに緊張したり、少し疲れたりしていませんか。そんなときには、ぜひ学生相談室にお越しください。みなさんがよりよい日々を送ることができるよう、お手伝いさせていただきます。

小林薫子

## ～面接室利用のお願い～

感染予防の観点からしばらくの間は以下のような形態での開室になりますので、ご協力お願いいたします。

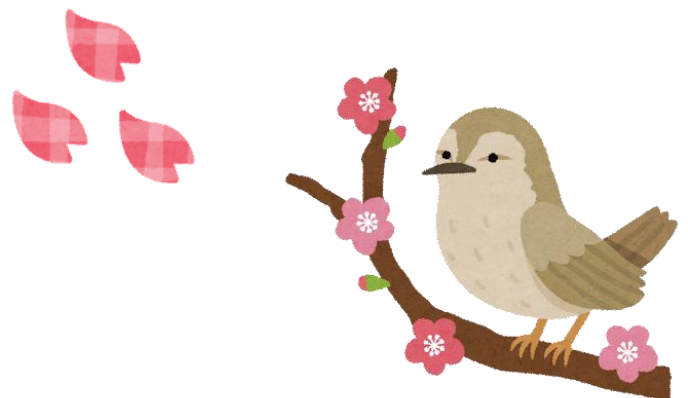
- 検温を1号館 1 階のサーマルカメラで行ってください。
- 面接開始前に手洗い・手指アルコール消毒をお願いいたします。
- マスクは、必ず着用しましょう。
- 面接室は 2m離れた席設定とテーブルマスクの設置をしています。
- 換気は通常よりもいたしますので、寒さ暑さ対策としてはおるものを持参するなど、体温調整にお気をつけください。
- 発熱（37.5℃以上）や風邪症状がある場合は、ご利用をご遠慮ください。
- 面接終了後、部屋の換気と消毒作業を行います。
- カウンセラーも手洗い・手指アルコール消毒、マスク着用、体調管理をしています。



## ～談話室利用のお願い～

感染予防の観点からしばらくの間は以下のような形態での開室になりますので、ご協力お願いいたします。

- 検温を 1 号館 1 階のサーマルカメラで行って下さい。
- 談話室に入ったら、手洗い・手指アルコール消毒をお願いいたします。
- マスクは、必ず着用しましょう。
- 定員は3名までとし、2m 程度離れてご利用ください。
- 換気は通常よりもいたしますので、寒さ暑さ対策としてはおるものを持参するなど、体温調整にお気をつけください。
- 発熱（37.5℃以上）や風邪症状がある場合は、ご利用をご遠慮ください。



### 学生相談室のプライバシーの遵守について

<守秘義務> 学生相談室で相談者が話した内容についての秘密は守られます。

<関係者からの問い合わせ> 関係者からの相談者に関する問い合わせには原則として応じていません。

<例外> 生命、身体の安全に関わる時、他者の権利を著しく害する時は、この限りではありません。