

# 相談室だより



2024年度 春学期 第1号 担当：満田琴美

新学期です！ 1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。大学生活はいかがですか。2年生、3年生のみなさんは授業やサークル活動など、平日の感覚が戻ってきたところでしょうか。4年生のみなさんはいよいよ学生生活最後の一年が始まりましたね。

春休みから一転、4月はいろいろなことがスタートする時期で、頭も身体もその変化についていこうとフル回転です。その分、心が疲れていることに気づきにくくなります。眠れない、やる気や興味がなくなる、不安になる、満員電車が怖くなる等、いつもの自分とは違うような気がしたら、「心が疲れてるよ、気づいて！」のサインが出ている証拠です。

学生相談室は図書館や保健室と同じように大学の施設の一つなのですが、「自分より深刻な人が行く部屋だと思っていた」、「悩みというか、考えごとくらいで使ってもいいとは思っていなかった」という声をよく聞きます。いえいえ、そんなことはありませんよ。小さなモヤが大きなモヤモヤになる前に、どうぞ学生相談室を訪ねてみてください。

## 2024年度 学生相談室メンバーの紹介

なかしま えみ

**中島絵美** カウンセラー

担当：火曜日  
11:30-19:30  
公認心理師・臨床心理士

学生相談室 16年目になります。  
小さな困りごとが重なってしまったり、大きな出来事が起こったり、色んなことが起こりますよね。困ってどうしてよいか分からなくなった時、良かったら、お手伝いさせていただきます。

みつたことみ

**満田琴美** カウンセラー

担当：水・金曜日  
10:30-18:30  
公認心理師

たくさん悩んできたことでも、ちょっと聞いてほしいということでも、大丈夫です、どうぞ話してみてください。小さいころのことも、今のことも、将来のことも、みなさんの考える力・解決する力を応援します。

いしかわ えつこ

**石川悦子** 先生

(学生相談室長)  
公認心理師・臨床心理士

学生相談室は、本学学生のための相談室です。資格を持つカウンセラーが秘密を保持し、皆さんとともにじっくりと考え、学業や将来についての不安、対人関係の悩み、元気が出ないなど、さまざまな相談に応じます。気軽に利用してください。

ゆみた あきこ

**弓田安希子** 看護師

(保健室)

皆さんが、心も体も健康で過ごせるように保健室からもサポートしていきます。  
体や心のことを話したいと思ったら、保健室へも気軽に来てください。  
1年間、どうぞよろしくお願い致します。

# 6月26日(水)

## 相談室開放イベントのお知らせ

6月26日(水) 12:15~12:50まで、「相談室開放イベント」を開催する予定です。  
宝仙 commons 1階で、みんなで体験できるようなイベントを企画しています。  
詳細が決まりましたら、掲示板等でお知らせします。

「学生相談室ってどんなところ?」「カウンセラーってどんな人だろう」  
「どんなことを相談していいの?」という質問にもお答えします。  
学生相談室のことをよく知らない人はもちろん、よく知っている人も大歓迎です。  
みなさんのご参加をお待ちしています!



## 5~7月の相談室開室予定について

**中島カウンセラー** 火曜日 11:30~19:30

<5月> 7日、14日、21日、28日

<6月> 4日、11日、18日、25日

<7月> 2日、9日、16日、23日

**満田カウンセラー** 水曜日・金曜日 10:30~18:30

<5月> 8日、10日、15日、17日、22日、24日、29日、31日

<6月> 5日、7日、12日、14日、19日、21日、26日

<7月> 3日、5日、10日、12日、17日、19日、24日、26日、31日

### 【予約方法・場所】

相談室の場所や相談申し込み方法は、「学生生活ハンドブック(31P)」、  
あるいはポータルで配信された内容を確認してください。