



学生相談室だより 【2025 年4月 発行】



令和7年度が始まりましたね。春は生活環境の変化と共に心身のバランスを崩しやすい季節です。これまでの生活とは違い学生のみなさんにとっては不慣れなことも多く、不安や困りごとを抱えてしまったり、想定外のことで調子を崩してしまうかもしれません。そんな時はこことからだのサポートセンターにある学生相談室に来て、カウンセラーやソーシャルワーカーの方とお話してみませんか？話をすることで気持ちが軽くなることもあるかもしれません。学生相談室のスタッフ一同、みなさんが健やかな学生生活を送れるようお手伝いさせていただきますので、どうぞ気軽に足を運んでみてください。

学生相談室室長 坂口 咲子

●学生相談室ってどんなところ？●

学生相談室は、昨年の9月に、1号館2階図書館横の「こことからだのサポートセンター」内に移転しています。学生相談室の中をご紹介します。

●面談室



面談室は3部屋あります。個別面談は、ゆっくりお話を聞くために予約制になっています。相談室内は、防音になっており、外に話声が聞こえにくくなっていますので、安心して話ができます。

●コミュニケーションルーム



さまざまな用途で利用できるように、テーブル、勉強机があるお部屋です。おひとりでの利用はもちろん。友達と一緒に課題をしたり、お話をすることができます。

●ラウンジ



ラウンジスペースは、「ちょっと疲れたなあ」「一息つきたいなあ」「一人でゆっくり過ごしたい」と思う時に、利用できるスペースです。

ゆっくりくつろぎたい時、静かに食事を取りたい時などに利用できるソファスペースが4ブース、勉強ができるデスクスペースが1ブースあります。

また、本棚のあるブースもありますので、ゆっくり本を眺めて過ごすこともできます。

●グループ活動・イベント●

学生相談室では、「いろんな人と話をしてみたい」「友人の輪を広げたい」という方のために、おしゃべりをしながら過ごせるグループ活動や「自分をもっと知りたい」「コミュニケーションがうまくなりたい」という方のために、心理テストキャンペーンやグループワークの機会等もあります。開催時は、皆さんに UNIPA でお知らせいたしますので、ご確認ください。

●スタッフより一言●

教育学部の教員を務めております黒木です。メンタルヘルスを専門にする医師でもあり、学生相談室を利用される学生さんで、医療機関の受診を希望される方や現在、通院中の方のご相談に応じます。その他、さまざまな精神保健福祉のサービス(就労支援も含みます)の利用についてもお気軽にご相談ください。

(医師:黒木俊秀)

教育学部等で講義もしながら相談員を兼任しています。大学生活は社会に出るための様々な体験(学びと遊び)の時期です。この学びと遊びを通じて自己理解が深まる時期でもあります。いろいろな人と話すことでより理解を深めたり、広げたりすることができると思います。ぜひ相談室に雑談にお越しください。

(教員カウンセラー:重橋史朗)

はじめまして、4月から相談室カウンセラーになりました野上です。皆さんの学生生活には、色々な人との人間関係や勉強のこと、部活や就職活動など悩みの“タネ”が尽きません。でもそこで悩んだ体験は3年後、5年後、10年後にその意味に気づくこともありますし、きちんと自分の中で消化できていれば、話の“ネタ”にすることもできます。学生の間に私たちと一緒に悩む力を少しずつ育てていってほしいなと思っています。私の気晴らしはゴルフです。10年以上やっているにもかかわらず、全くスコアがよくなるのは、このスポーツの不思議なところですよ。

(カウンセラー:野上裕二)

カウンセラーの村谷です。新年度が始まる4月は、何かと変化の多い時期ですね。自分なりのリフレッシュ方法で、自分が心地よいと感じる時間を大切にしてくださいね!気持ちが晴れない時、八方ふさがりでどうしたら良いか分からないと感じる時、そこまで困ってはいないけど誰かに話を聴いてもらいたい時…等、相談先の一つとして学生相談室を思い出してください。みなさんと一緒に考えるお手伝いができればと思います!

(カウンセラー:村谷彩)

教育学部の教員とカウンセラーを兼任している吉川です。学生生活も山あり、谷あり、ときにはぎゅっと「身を引き締めて」臨むことが必要なときもあるでしょう。そんな時は、こころと一緒にからだにも力が入ります。そうしたストレスが溜まると、肩こりや腰痛になることもあります。またその他にも日頃の学生生活でも何かしら気を遣っていると、そのこころの疲れがからだに出てくることもあります。そんなとき、ゆっくりじっくり自分のからだを動かして、溜まっている疲れをほぐしてみると少し楽になれるかもしれません。学生相談室では、年に何回か、「リラクセーションの会」を開催しています。からだからのリラクセーションと一緒にこころの凝りもほぐしてみませんか。また別途ご案内は配信しますので、お気軽にご参加ください。お待ちしております。

(教員カウンセラー:吉川昌子)

ソーシャルワーカーの串間(くしま)です。主に修学支援の業務を担当しています。これからどんな方とお話できるのか楽しみにしています。趣味は芸術鑑賞(という名の、映画を見たり、ライブに行ったり、演劇を見たりするのが好きです)で、漫画やアニメもよく見ます。おすすめがあったら教えてください。自分の大学生活は思うようにいかなくて、たくさんの人に助けてもらってここまでやってこれることができました。人間関係や、授業のこと、好きなもののこと、どんなことでもかまいません。楽しく充実した大学生活が過ごせるようなお手伝いができたらと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

(キャンパスソーシャルワーカー:串間さやか)

ソーシャルワーカーの田中です。主に生活支援を担当しています。皆さんが、学生生活を送る中で、いろいろなことで悩んだり迷ったりすることがあるのではないかと思います。誰かに話をするだけで楽になることもあるかもしれませんし、自分では思いつかなかった考えを聞くこともできるかもしれません。皆さんと一緒に、悩んだり考えたりすることができる場として、学生相談室も活用していただけたらと思います。

(ソーシャルワーカー:田中惟子)

●学生相談室って？学生相談室 Q&A●

学生相談室は、「みなさんのお話をお聴きして、充実した学生生活が送れるようサポートしていく場所」です。

Q.どんな人が話を聞いてくれる？

A.臨床心理士や公認心理師、社会福祉士や精神保健福祉士など専門資格を持ったカウンセラーやキャンパスソーシャルワーカーが丁寧にお話をお聴きします。年に数回、精神科医の先生とお話できる日もあります。

Q.相談したことは秘密にしてもらえる？

A.相談内容の秘密は守られます。ただし、学生相談室だけで解決しないことは、他の部署や相談機関を提案することがあります。その場合は、どこまで秘密にするのかを確認しながら行いますので、安心してください。勝手に他の人に相談内容が伝わることはありません。

Q.どんなことを相談できる？

A.学生相談室では、不安なこと、困ったこと、自分の性格、対人関係や将来のこと、何となく話してみたいなど、何を話してもらっても OK です。



Q.相談はいつまで続く？

A.お話は一回で終わる時もあればしばらく続けていくこともあります。相談の頻度や期間は一緒に考えて決めていきます。

Q キャンパスソーシャルワーカーとは？

A.学生のみなさんが抱える様々な生活上の問題に対して支援を行います。実際に使える支援やサービスがある場合にはその情報をお伝えし、活用できるように支援します。みなさんの気持ちを尊重し、解決できるようにお手伝いします。

●予約の方法●

下記のいずれかの方法で事前に予約をお願いします(当日予約も可能です。緊急の場合はいつでもお訪ねください)。

① 電話やメールで予約する。

TEL:092-851-5341(直通)

E-mail:gakusou@nakamura-u.ac.jp

shugaku@nakamura-u.ac.jp(修学支援に関すること)

※メールには、学籍番号・氏名を記入してください。

② 学生相談室を直接訪ねる。(予約が入っていない場合は、その場で相談することも可能です。)

③ 保健室、寮、指導主任、各教科の先生を通して連絡を取ってもらう。

***ご不明なことがありましたら、学生相談室まで気軽にご連絡ください。**

●学生相談室 開室のご案内●

	月	火	水	木	金
開室時間 (常駐スタッフ)	10:00-18:00 ※土日祝は閉室 心理支援:村谷、野上 生活支援担当:田中 修学支援担当:串間				
精神科医相談	年に数回、精神科医の先生に無料で相談できる日があります。 詳細が決まり次第 UNIPA にてお知らせします。				

※閉室日や開室時間の変更を UNIPA や学生相談室だよりにてお知らせすることがありますので、御確認をお願いいたします。

●開室時間変更のお知らせ●

- ・5月8日(木) 10:00~16:30 まで開室
- ・6月12日(木) 10:00~16:30 まで開室
- ・7月10日(木) 10:00~16:30 まで開室

