

学生相談室



だよ

第13号 2016年 9月30日発行 一橋大学学生支援センター 学生相談室

夏学期の授業が終わり、今は長い夏休みの後半です。でもあなたが、この「いまここだよ」を手にとってくださっている今は、もう後期の授業が始まっている頃かもしれませんね。みなさんの中には、「新学期だ、がんばるぞ!」という思いの方もいれば、「長い休み明けで、どうもエンジンがかからない…」「久しぶりの大学で、人と話したりするのも緊張するな」という思いの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。大学での生活リズムがつくことで、落ち着いていくこともあります。あまり元気が出ない、学生生活に不安がある、ちょっと話をしたいといったことがあります。たら、学生相談室「いまここ」にいらしてください。みなさんのご利用をお待ちしています。

学生相談室「いまここ」のご紹介

学生相談室「いまここ」は、本学の学生であればどなたでも無料でご利用いただくことができる相談室です。みなさんが学生生活を送る中で、家族や友人との関係、授業や進路の問題、気分の落ち込み等、さまざまなことに悩まれることがあると思います。学生相談室は、こうしたみなさんの悩みごとや心配に向き合い、解決に向けて話し合っていく場所です。また、相談がない時でも、「いまここ広場」というフリースペースでゆっくり過ごしていただくこともできます。

「いまここ」という名前は、「今、ここ (now and here)」から名付けられました。私たちは、過去や未来のことに心のエネルギーを多く使う傾向にあります。つらい過去をずっと考えて落ち込んでしまったり、未来について「うまくできなかつたらどうしよう」と不安になって、動けなくなることもあるかもしれません。ですが、私たちが生きているのは、過去でも未来でもなく「いま」という時間です。「いま」「ここ」に目を向け、それらを大切にすることで、過去や未来に対するストレスが少しずつほぐれ、自分がどうなりたいか、どうしたいのかが見えてくるのです。

学生相談室では、ゆったりとした雰囲気の中で、みなさんが「いまここ」で感じているものに寄り添いながら、相談を行ってまいりたいと考えています。



2016年度スタッフの紹介

◆室長

南 裕子 MINAMI Yuko : 経済学研究科准教授

◆相談員

田中 乙菜 TANAKA Otona : 専任講師/臨床心理士(月~金)

柘植 道子 TSUGE Michiko : 特任准教授/臨床心理士(月~金)

清川 雅充 KIYOKAWA Masamitsu : 臨床心理士(月~金)

河合 雅代 KAWAI Masayo : 臨床心理士(月~水)

小野塚 唯子 ONOTSUKA Yuiko : 臨床心理士(月・水・木)

山田 欣子 YAMADA Yoshiko : 臨床心理士(月・金)

河西 正枝 KASAI Masae : 臨床心理士(月)

◆インターカー/受付

小野 僚子 ONO Ryoko : 臨床心理士(月~水)

杉山 風輝子 SUGIYAMA Fukiko : 臨床心理士(水~金)

◆事務補佐員

藤枝 承子 FUJIEDA Shoko (月~水・金)

学生相談室 Q&A

Q. どんな時に利用すればいいの?どんなことを話すんですか?

A. 授業や単位のこと、進路のこと、恋愛相談、アルバイト先でのトラブル、病気や健康のこと、家族のこと…など、なんでもご相談いただけます。

具体的な相談事がなくても、ちょっと誰かと話したいとき、情報を知りたいとき、お昼を食べたり休憩したいときにもお気軽にどうぞ♪

Q. どんな人が対応してくれるの?ゼミの先生や親にばれるのでは?

A. 「臨床心理士」というカウンセラーの資格を保持している相談員が対応致します。病院や学校などでの相談対応経験がある相談員ばかりです。命の危険がない限り、秘密は学生相談室内で守ります!

フリースペース「いまここ広場」でゆったりのおんびり

学生相談室の中には、ゆったりのおんびり過ごしていただけるフリースペース、「いまここ広場」があります。「いまここ広場」には、お茶や本、PC等があり、自由にご利用いただくことができます。みなさんが安心できる居場所を目指しています。一度立ち寄ってみてください。

●相談をする予定はないのですが、使ってもいいですか？

はい、相談のご利用をされていない方ももちろんご利用いただけます。

●どんなことをして過ごせますか？

昼食やおやつを食べている方もいらっしゃれば、本を読んだりPCを使っている方もいらっしゃいます。自習をすることもできますし、お茶を飲んで、おんびりすることもできます。相談というほどではないけど、ちょっと話をしたいなというときには、受付のスタッフと話をさせていただくこともできます。

ただし、ゆったりのおんびりの場所ですので、友達等と騒ぐことはできません。

●どんな本があるんですか？

- ・心理学関係の本…「好きになる睡眠医学」「なぜか『いいことがいっぱい』舞い降りる心理学」「女性のアスペルガー症候群」「デートDVってなに？ Q & A—理解・支援・解決のために」など
- ・レポート関係の本…「論理的なコトバの使い方&文章術」「留学生と日本人学生のためのレポート・論文表現ハンドブック」など
- ・小説やマンガ…意外に最近の作品もありますよ。どんな本があるか、見に来て下さい。



いまここ広場に置いてほしい本、読んでみたい本などございましたら、気軽に受付にお声かけください。



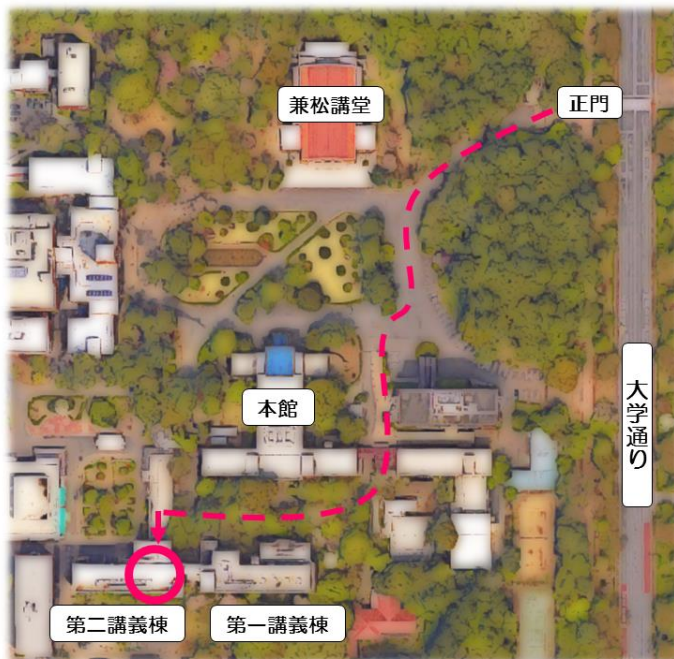
ご予約の取り方

相談をご希望の方は、出来る限り事前にご予約ください。

直接来室にてご予約の場合は、学生相談室の受付にて予約シートをご記入ください。その場で時間を調整し、予約日時を確定します。

E-mail・電話にてご予約の場合は、お名前、連絡先（電話、E-mail）、希望日時、おおまかな相談の内容をお知らせください。その後、予約確定のお知らせをこちらからE-mailか電話で差し上げます。

●アクセスマップ



○1回の相談時間は45分です。

○月曜日～金曜日

10:00～12:00

13:00～17:00

上記時間帯に相談ができます。

TEL 042-580-8147

(TEL 受付 8:30-17:15)

E-mail imakoko.g@dm.hit-u.ac.jp

ホームページについて

学生相談室の利用の仕方や、イベントなどの情報が随時更新されます。

どうぞご覧ください。

web



twitter



facebook



学生相談室



だよ

第13号 2016年9月発行

発行・編集 一橋大学学生支援センター学生相談室

〒186-8601 東京都国立市中 2-1 西キャンパス第二講義棟 1F

TEL 042-580-8147 E-mail imakoko.g@dm.hit-u.ac.jp

ウェブサイト <http://www.hit-u.ac.jp/soudan/counseling/>

