

学生相談室



だよ

第14号 2017年 4月1日発行 一橋大学学生支援センター 学生相談室

ご入学、ご進級おめでとうございます。

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。新しい生活の始まりですね。とても楽しい気持ちと、うまく大学生活の波に乗れるかな…という不安な気持ちが入りまざっている人も多いのではないのでしょうか。まずはあわてず、ゆっくりまわりを見回すところから始めませんか。一橋大学は、桜も校舎も木々の緑もとても素敵で、みなさんを歓迎しています。ゆっくり深呼吸しながら、新生活をスタートしてみてください。

在学生のみなさん、新しい一年の始まりですね。今年はどんな一年にしたいですか。「楽しみたい」「がんばりたい」色々な気持ちがあることでしょう。大学生活の中では、がんばらなくてはいけない時もあるかと思えます。ですが、力を入れ続けると私たちは疲れて動けなくなってしまうこともありますね。ゆったりするところとがんばるところの「緩急」をつけながら、自分と付き合っていただけたらな、と思えます。

学生生活を送る中で感じる心配なこと、不安なこと、落ち込んだり、いらいらすること、家族や友人のこと等について、誰かに話してみたい、安心できる空間で自分の内面を整理してみたいと思った時、一橋大学には学生相談室「いまここ」という相談室があります。学生相談室は、本学の学生であればどなたでも無料でご利用いただけます。授業のこと、自分自身のこと、進路のこと、様々な人間関係等、どんなことでもお気軽にご相談ください。相談内容の秘密はお守りします。

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。「いまここ広場」には、心理学の本や懐かしの絵本等さまざまな本があり、お茶や紅茶をお飲みいただくこともできます。ちょっとした息抜きや休憩にご利用ください。相談のご予約方法は、最終ページに記載しています。



学生相談室の1年間（こんな相談が多くあります）

春

春は新年度がはじまったところで、大学生活でのわからないことや、友人やゼミに始めるかという相談、就職活動で不安になってきた、といった相談が多い季節です。



「大学生活で心配なことが色々ある…。うまくいくかな」

「就活って、思ったよりストレス。落ち着いて就活にのぞみたい」

「サークルやゼミが始まったけど、うまくやっていけるかな」

「GWまでは気を張ってがんばっていたけど、疲れてきた…」

夏

夏休み中は、大学に来ない学生さんも多いので、相談は春よりは少なめです。その一方で、夏休みの時間のあるうちに、ゆっくり自分のこと、家族のことを考えたい、授業と相談はモードが違うので、授業のない時の方が悩みに向き合いやすい、という方もいらっしゃいます。



学生相談室は、大学の一斉休業の期間以外は、夏休み中も平日毎日開室しています！

秋

夏休みの最後に成績が出て、今年度の後半の生活を考え始める季節です。学業とサークルとの両立に悩む方もいれば、半年たったところで、色々な人間関係に悩む方もいらっしゃいます。

「思ったより成績が悪くて、どうやって自分を立て直したらいいだろう…」

「周囲の人が優秀で楽しそうに見えて、つい自分と比較してしまう」



冬

卒論・修論がうまく進まない、気持ちが焦ってくるというご相談が増えてきます。また、毎年寒くなると、うつっぽくなったり、落ち込みやすくなってくるというご相談を受けることもあります。

「卒論やらなきゃと思うのに、やる気スイッチが入らなくて、困る」

「毎年冬になると、落ち込んでしまって、欠席が増えてしまうんです」

「卒業前に、自分のこと、家族のこと、これからのことを整理したい」



もちろん季節を問わずに、色々なご相談をお受けしています。

自分の性格のこと、対人関係、家族のこと、友人や恋愛関係のこと、自分の苦手なことやうまくいかないこと、不安や心配に感じることに落ち込んでしまうこと、どんなことでも結構です。ぜひ一人で抱え込まずに、まずは相談室にいらしてください。

いつでもお待ちしております。



2016年度(～2/24) 学生相談室に寄せられた相談件数

表1 学部・研究科別の面接回数と来室者数

	学部	面接回数	来室者数
学部	商学部	113	32
	経済学部	202	36
	法学部	206	34
	社会学部	335	40
大学院	商学研究科	21	3
	経済学研究科	40	5
	法学研究科	172	11
	社会学研究科	267	18
	言語社会研究科	112	9
	国際・公共政策大学院	0	0
他	家族・教職員など	76	31
合計		1544	219

表2 学年別の面接回数と来室者数

	学年	面接回数	来室者数
学部	1年	113	28
	2年	213	35
	3年	216	31
	4年～	364	51
大学院	修士1年	191	13
	修士2年～	233	19
	博士1年	34	2
	博士2年	42	1
	博士3年～	58	4
	他	家族(コンサルテーション)	46
他	教職員(コンサルテーション)	25	16
他	不明	9	4
合計		1544	219

表3 相談内容別の面接回数と来室者数

相談内容	のべ面接回数(来室者数)
1. 学業・進路 (履修・単位、休学・退学、進路選択、就職活動 など)	764件(95人)
2. 対人関係 (友人関係、教職員との関係、家族との関係、恋愛 など)	341件(40人)
3. 心身健康 (性格、メンタルヘルス など)	286件(53人)
4. 生活 (大学生生活、消費者トラブル、事故、経済的な問題 など)	111件(14人)
5. その他	42件(17人)
合計	1544件(219人)

「こんなことでも相談していいのかな?」「継続するかどうかわからないし、一度行ってみたい程度だけ行っていいのかな?」というご質問をいただくことがあります。が、悩みに大小はありませんし、1回で終了する方もたくさんいますよ。どうぞお気軽にお越しください。



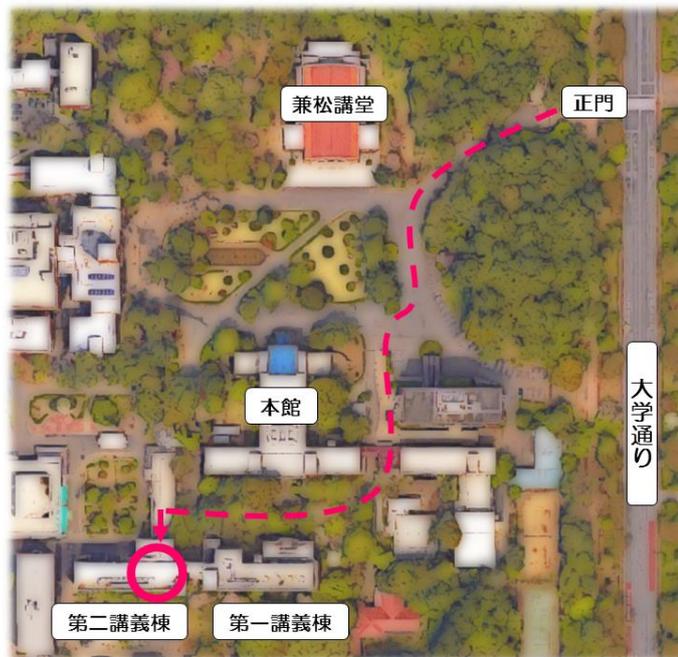
ご予約の取り方

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 8:30-17:00)

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14号 2017年4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/>

