

学生相談室 **いまここ** だよ

第 25 号 2023 年 3 月 1 日発行 一橋大学学生支援センター 学生相談室

利用をためらっている方へ

一橋大学の学生のみなさん、学生の関係者のみなさん、こんにちは。一橋大学学生支援センター学生相談室です。学生相談室は「カウンセリングで一橋大生の学生生活をサポートする」ことを目的に活動していますが、時折「部屋に入りにくい」、「どんな時に利用すればよいかわからない」、「相談したことが家族や先生に伝わってしまうのでは」、「役に立たないのでは」など懸念の声をお聞きすることもあります。今回は、それらのご質問やご心配に対して、学生相談室としての回答をお伝えしたいと思います。



● **部屋に入りにくい** 新型コロナウイルス感染症の対策として導入した Zoom による オンライン相談 ですが、現在はご本人の希望に応じ、感染予防以外の目的でも対応しています。入退室時の人目を気にせず、ご自宅の個室などから相談できます。

● **どんなときに利用すればいいかわからない** 「困りごと、悩みごとがあるときにはお気軽に」とさまざまな場でお伝えしていますが、面接の際に「こんなことで相談してよいものか迷っていた」とおっしゃる方も多く、学内には同様に考えて利用をためらっている方も多いのではないかと想像しています。相談のタイミングや内容に正解、不正解はありません。「自分は何に困っているのか？」など、置かれた状況や考えを整理する場としてもご利用いただけます。一度だけ利用して、継続した相談は不要となればそれでまったく構いません。また、学生相談室では直接お役に立つことが出来そうにない場合には、どこにどのように相談したらよいのか、ということも一緒に考えます。

● **相談内容が家族や教職員と共有されてしまうのでは** 相談員は、臨床心理士および公認心理師の資格を持ち、職業倫理はもちろん公認心理師法という法律にも基づい

て業務を行っています。「秘密保持義務」があるため、たとえご家族やゼミの先生であっても、ご本人の許可なく利用歴の有無や相談内容をお伝えすることはありません。

ご本人の意思確認が待てないような、心身に危機が迫っているなどの場合は除きますが、どのような場面が特例かはお話を聞く前にお伝えします。

●「役に立つのか」 紙面で一概に回答するのは難しい問題です。しかし利用を検討する皆さんにとっては当然の、重要な疑問だと思います。冒頭で述べた通り、学生相談室は主としてカウンセリングにより皆さんの学生生活をサポートするための場ですが、「カウンセリング」と聞いて思い浮かぶイメージには、心理療法など狭義のカウンセリングの他、助言、コーディネート、コンサルテーションなどさまざまなものが含まれるのではないのでしょうか。

その進め方に関しても、つらい気持ちを話すもの、その時その時に話したいことを自由に語るもの、幼少期を思い返すもの、現状を細かく分析して問題解決を図るもの、コミュニケーションやリラックスマETHODなど特定の技能を練習するものまで、人によって多様にあることでしょう。「どんなものだから検討もつかない」という方も多いと思います。

「役に立たない」と感じられるのは、事前のご期待やイメージと実際とにズレがあり、それが継続して解消されない場合と考えます。そこで本学生相談室の相談員は、お話を聞きながら、当室でのカウンセリングが出来ることを可能な限り早めに、具体的にご提案することに努めます。それを踏まえて、その後も利用するかどうかご検討ください。

カウンセリングは、どんなことをどのように扱うかをカウンセラーと話し合い、協力関係のもとに行われます。希望していたような対応が受けられていないと感じることや、カウンセリングの内容に違和感をもつことがあれば、どうぞ遠慮なく相談員にお知らせください。違和感を話題にすること自体もカウンセリングの大切な取り組みであることはもちろん、改めて、ご希望に沿う形でのサポートが当室で可能か、難しい場合にはどのようにしていくのがよいのかについて、一緒に検討したいと思います。

●**学生相談室では出来ないこと** 医療機関ではないので、病気の診断をすること、薬の処方をすることなどは出来ません。それらをご希望の場合には、医療機関への受診をお勧めしています。また学生相談員は、“代理人”の役割をお引き受けすることは出来ません。

お困りのことをお聞きして、即座に問題を解決することも、そのひとことで考え方や行動が180度変わるような素晴らしい助言をすることも、残念ながら難しい場合の方が多いでしょう。

それでも、家族でも友人でもない第三者として、カウンセリングの専門性をもつ機関として、学生相談室がお力になれることもあると思っています。

困ったときにはぜひ思い出してください。



2021 年度学生相談室相談概要

表1 学部・研究科別の来室者数と面接回数

所属		来室者数	面接回数
学部	商学部	19 人	149 回
	経済学部	29 人	292 回
	法学部	30 人	323 回
	社会学部	47 人	521 回
大学院	経営管理研究科	8 人	90 回
	経済学研究科	8 人	234 回
	法学研究科	16 人	186 回
	社会学研究科	14 人	154 回
	言語社会研究科	13 人	92 回
	国際・公共政策大学院	4 人	21 回
他	卒業生・家族・教職員等	36 人	75 回
	その他	0 人	0 回
合計		224 人	2137 回

表2 学年別の来室者数と面接回数

学年		来室者数	面接回数
学部	1 年	13 人	41 回
	2 年	25 人	180 回
	3 年	32 人	266 回
	4 年～	53 人	753 回
大学院	修士 1 年	14 人	156 回
	修士 2 年～	28 人	368 回
	博士 1 年	7 人	75 回
	博士 2 年	5 人	18 回
	博士 3 年～	10 人	204 回
他	家族 (コンサルテーション)	22 人	42 回
	教職員 (コンサルテーション)	11 人	22 回
	卒業生 科目等履修生等	0 人	0 回
	その他	4 人	12 回
合計		224 人	2137 回

表3 相談内容別の来室者数と面接回数

相談内容	来室者数	面接回数
学業 (履修、単位、休学、退学 など)	31 人	248 回
進路 (進路選択、就職活動 など)	45 人	413 回
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)	28 人	213 回
心身健康 (メンタルヘルス、気分の変化 など)	68 人	660 回
心理・性格 (アイデンティティ、自分の性格 など)	42 人	535 回
その他	10 人	68 回
合計	224 人	2137 回

ご利用方法

相談をご希望の方は、事前にご予約をお取りいただくとスムーズです。当日でもお受けできることがありますので、迷ったらまずご連絡ください。申し込みは来室、電話、E-mailのいずれからでも可能です。ご希望を伺い、ご予約日時を調整いたします。

※申し込み時、おおまかな相談内容をお尋ねいたします。もし話したくない（メールに書きたくない）という場合には、「人間関係」「学業」「体調」など項目でご回答ください。それも難しい場合にはその旨お伝えいただき、詳細は相談員に直接お話しください。

- 来室にてご予約の場合

場 所 西キャンパス 第二講義棟 1階

開室時間 10:00 ~ 17:00

- お電話にてご予約の場合

T E L 042 - 580 - 8147

受付時間 8:30 ~ 17:00

- E-mailにてご予約の場合

Address imakoko@ad.hit-u.ac.jp

①お名前、②ご所属、③学年、④ご連絡先（電話番号や E-mail アドレス）、

⑤相談希望日時（曜日・時間帯）、⑥おおまかな相談の内容をお知らせください。

※平日であれば一両日中にご返信を差し上げます。返信がない場合、不達の可能性があります。

再度メールいただくか、お手数ですが来室やお電話などでお問合せください。

○ 1回の相談時間は45分です。

○ 月曜日～金曜日（祝日は閉室）[午前] 10:00 ~ 12:00 [午後] 13:00 ~ 17:00

上記の時間帯で相談をお受けしています。



学生相談室 **いまここ** だよ

第25号 2023年3月1日発行

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2講義棟1F

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

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

