学生相談室のご案内

一橋大学 学生支援センター
学生相談室

学生相談室って？

学生相談室では、あなたが大学生活の中で何か困ったことが起きたとき、あるいはモヤモヤ悩んでしまったとき、カウンセラーが相談に応じます。悩みを抱えているご本人の友人や、ご家族の方の相談にも対応いたします。
※プライバシーは厳守いたします。ご安心ください。

何を相談するの？

- 大学生活になじめない
- 授業に出席できなくなってきた
- 将来の目標や進路について悩んでいる
- 社会に出ていくことに不安がある
- 友人や先生との関係など、人間関係がうまくいかない
- 家族のことで悩んでいる
- いろいろなことが不安になる
- やる気がおきない
- 気分がおちこむ
- 最近よく眠れない
- 自分に自信がもてない
- 自分の性格など、自己理解を深めたい

具体的な悩みにかぎらず、
「ちょっと話をきいてほしいとき」「ひと休みしたいとき」
「人とつながって情報を交換したいとき」「心理検査を受けてみたいとき」
などでも利用できます。

相談室ご利用の流れ

1 －予約をとる－

学生相談室は完全予約制になっています。
急ぎの場合は当日でも対応しますが、
混み合っていますのでなるべく事前に
ご予約ください。

ご予約方法は右ページをご覧下さい。

2 －初回面接（インテーク面接）－

初回面接では、あなたの困ったことの経緯、現在の状況、こころと身体の状態など、お悩みに応じてお話を伺います。「カウンセリングって何？」と思う方、「カウンセリングを受けたいけど不安…」という方も、まずは初回面接を予約してください。ご相談の内容によっては、必要に応じて他部署や学外の諸機関を紹介することもあります。

※ 初回面接は 約45分 です。

3 －カウンセラーによる面接（カウンセリング）－

初回面接をふまえて、臨床心理士の資格をもつカウンセラーがあなたのお悩みに継続的に対応します。カウンセリングのペースや頻度は様々です。ご希望に合わせますので、カウンセラーと相談してください。

※ カウンセラーとの面接は1回 約45分 です。

※ 相談で取得した個人情報は、人権および個人のプライバシーを守るために厳重に管理します。また、その個人情報は、相談業務の遂行に必要な活動のために利用し、それ以外の目的に使用することはありません。

ご予約方法

予約のご連絡は、学生相談室への直接来室、Eメール、電話にてお待ちしています。
ご相談は無料です。

- 直接来室
  開室時間：月曜～金曜10：00～17：00 （祝日は授業開講日でも閉室しています）
  場所：一橋大学西キャンパス第2講義棟1階
  （〒186-8601東京都国立市中2-1）
- E-Mail
  imakoko.g@dm.hit-u.ac.jp
- 電話
  予約時間：月曜～金曜 8：30～17：00
  電話番号：042-580-8147

相談室の紹介

～入り口～
白いドアが目印です

～待合室～
図書コーナーもあり、
ゆっくりお過ごしいただけます。

～面接室～
ゆったりと、落ち着いた空間です

「困ったこと」は誰にでもあるものです。
一人で抱え込まずに、まずはお気軽にいらしてみませんか。

将来のことで悩む・・

大学の中に居場所が
みつからない・・

友だちができなくて・・

恋愛がうまくいかない・・

なぜかわからないけど
夜眠れない・・・

自分の性格について
詳しく知りたい・・

授業やゼミのことで相談したい・・

↓そんなときは、お気軽に学生相談室までご連絡ください。

042-580-8147

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

http://www.hit-u.ac.jp/soudan/counseling/

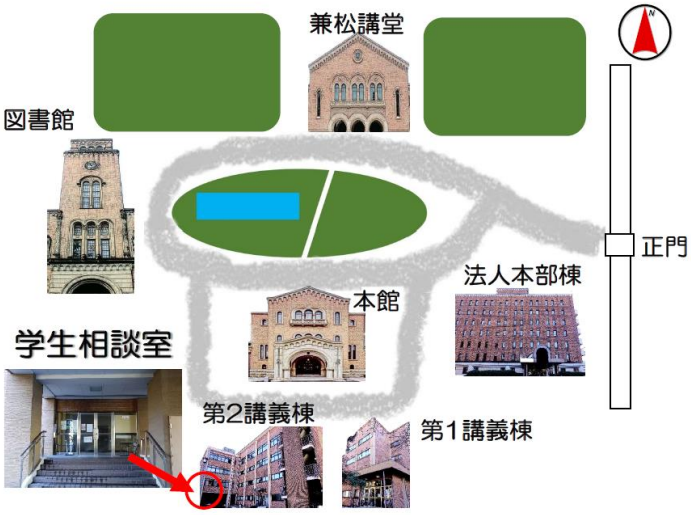
一橋大学 学生支援センター

学生相談室 いまここ

〒186-8601
東京都国立市 中 2-1
一橋大学西キャンパス第２講義棟１階

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

発行年月：2019年4月



Copyright(C) 2010 imakoko. All rights reserved.