

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だとき、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ください。

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、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。ご希望に合わせてしますので、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おります。
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@ad.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@ad.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 

〒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：2021年4月

