

学生相談室 **いまここ** だよ

第15号 2017年 9月30日発行 一橋大学学生支援センター 学生相談室

学期が4学期制に変わってはじめての春・夏学期が終わりました。みなさまにとってはじめての4学期制はいかがでしたか。特に変化を感じなかったという方もいれば、長くなった授業時間や週に2回の授業が大変だったという方、逆に週に2回授業と短期集中で学べるのでかえって自分に合っていたという方もいらっしゃるかもしれません。変化を感じやすい人もいれば、変化にあまり動じないタイプの方もいらっしゃいます。自分がどういうタイプなのかを考え、自分のタイプに合った対処法を選んでいくことは、とても大切なことだと考えています。自分のタイプやそのタイプに合った対処法を考えたいという方は、ぜひ学生相談室「いまここ」にいらしてください。みなさまのご利用をお待ちしています。

学生相談室における守秘義務について

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。みなさま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、こうしたみなさまの悩みごとや不安に向き合い、解決に向けて話し合っていく場所です。

みなさまの中には、学生相談室に来室したことや相談内容が、友人や教員、保護者の方などに知られてしまうのではないかと心配される方もいらっしゃるかもしれません。学生相談室には基本的に相談をしてくださった方のプライバシーを保護する義務（守秘義務）がありますので、安心してお話にいらしてください。たとえば学生さんや教員、保護者の方から「〇〇さんは、学生相談室に来ていますか」とお問い合わせがあった場合も、私たちは「ご本人のご許可をいただかないかぎり、来ている・来ていないを含めてお伝えできません」とお答えします。守秘義務の詳細については、初回の面接（インテーク面接）の際に、スタッフより「プライバシー保護についての覚え書き」にてご説明をいたします。



学生相談室・障害学生支援室

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)

杉山 風輝子 SUGIYAMA Fukiko : 臨床心理士(月・水~金)

貝谷 智子 KAITANI Tomoko : 臨床心理士(火・水・金) 本年度9月より



◆受付

石川 恵 ISHIKAWA Megumi : (月~木)

藤枝 承子 FUJIEDA Shoko : (月~水・金)

新しい学生相談員が加わりました!

この9月から学生相談室に、新しい相談員が加わりました。学生相談室は一層のパワーアップを図り、これからも悩みに向き合い、みなさんの居場所になれる相談室を目指していきたいと思えます。



初めまして、臨床心理士の貝谷智子です。

みなさん、心は元気ですか!

忙しい大学生活ですが、ありがたい自分でいることができているでしょうか。行き詰まったり息苦しくなったりしたら、自分のために自分の時間を確保してみましよう。気掛かりなことがあれば、話しにいらしてください。対話を通して一緒に整理するところから始めましよう。

お待ちしております。

「ストレス」を感じることはありますか

学生相談室でお受けするご相談には、たとえば、

- ★授業に興味もてずやる気が出ない。
 - ★レポートや部活が忙しくて大変。
 - ★友人や先生との対人関係や恋愛関係の事で困っている。
 - ★将来どのような仕事についたら良いのか？ 自分にどのような仕事に向いているのか分からない。就職活動が上手く行くか不安。
- といったもの等があり、学生生活の中にさまざまなストレスがあることが感じられます。

ストレスもそれを励みや目標にして活動のエネルギーとなればよいのですが、様々な心身の不調を引き起こして困り事にうまく対処できなくなってしまう事もしばしば生じてきます。このように、ストレスを感じる事がすべて悪いことではなく、生活のハリになり、充実感や達成感につながる場合もありますが、失敗感、不安、落ち込み等の状態に陥り、その状態が長引いたり深まると、つらくなってしまいます。そうした時には疲れきった頭でいろいろ考えていてもなかなか自分で良い解決策が見つからないかもしれません。

このような状態でつらくなってきたときには、ぜひ学生相談室にお越しください。どのようなことが問題・課題なのかをまずは一緒に考えたいと思います。自分自身の問題や課題を上手く発見する事が第1段階です。第2段階は発見した自分自身の課題をどのように解決するかを考え、実践していくステップです。カウンセリングではそのような場合にも一緒に考えるお手伝いをさせていただきます。

大学時代は、色々な悩みや課題に向き合いながら、「自分らしい自分」を見つけ、形成していく時期です。そんな時期に学生相談室という空間でゆっくり自分を見つめてみるのも良いのではないのでしょうか？ そして日々あわただしいキャンパスライフを送られているみなさま方にとって学生相談室が安心できる「居場所」となればと思っています。スタッフ一同、みなさまのご来室を心よりお待ちしております。



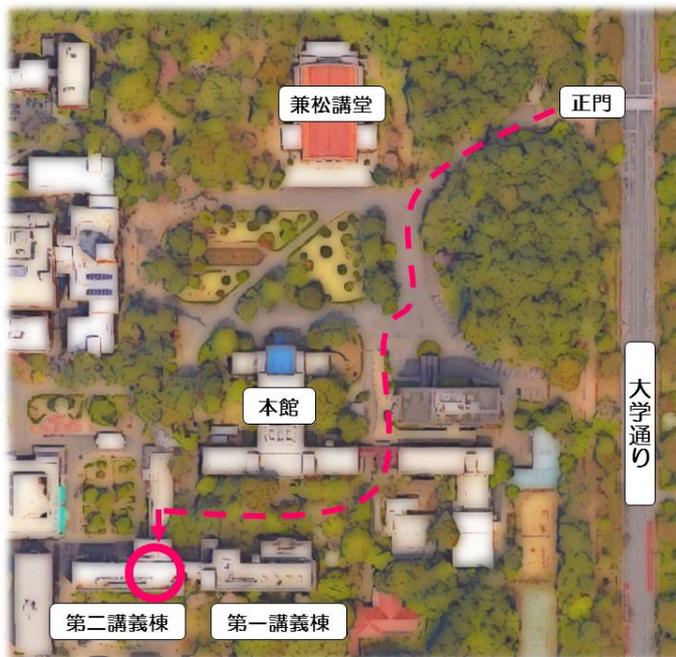
ご予約の取り方

相談をご希望の方は、でき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初回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、ご所属、学年、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(祝日は閉室)

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、閉室などの情報が随時更新されます。

どうぞご覧ください。

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

web



学生相談室 **いまここ** だよ!

第15号 2017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/>



