

学生相談室



だより

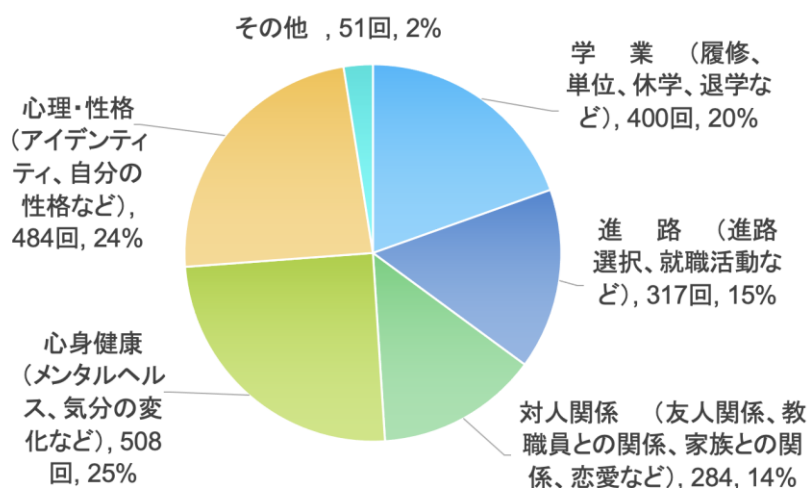
第24号 2022年 4月 1日発行 一橋大学学生支援センター 学生相談室

一人ではコントロールできない 問題が生じたときに・・・

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。一橋大学学生相談室【いまここ】です。新学期が始まり、新たなチャレンジをスタートさせた方も多いのではないのでしょうか。一方で、新しい環境や人間関係の中で、不安を覚える機会も多くなっていることでしょうか。新学期は次から次へとやるべきことが出てきて大変な時期です。もし自分一人ではなかなか解決が難しいような問題が生じた時には、どうぞ学生相談室の利用について考えてみてください。

学生相談室は、常にみなさんに来室していただきやすくなるよう心がけていますが、時々、「入りにくい」や「どのような時に利用したらよいか分からない」などのご指摘を受けます。

2020年度 相談内容の分類ごとの
面接回数と割合



確かに、利用者の方の秘密を守り安心して来室していただくため、常にドアをオープンにしておくことはせず、また相談は事前に予約をしてから来室いただくことになっているという点で「入りにくい」と感じられる方がいらっしゃるかもしれません※。しかし、学生相談室に所属する構成員一同（室長、カウンセラー、インテーカー、受付職員）、常に「心のドア」を開いてみなさんの利用をお待ちしています。

「どんな時に利用すればよいのか」という疑問を持たれている方には、「自分一人ではコントロールできない問題にぶつかったら」という来室のカギをお渡ししておきましょう。

1 ページ目の図をご覧ください。2020 年度の相談内容の内訳を示したものです。もしかすると多くの方は、学生相談室を「心理・メンタルヘルスに関わる相談を受ける場所」と捉えられているかもしれません。しかし実際には「学習」、「進路」、「対人関係」に関する相談も多くお受けしています。

ポイントは、抱えた課題が自分一人では（もしくは家族や友人に相談しても）解決が難しいと感じるとき、というところにあります。たとえば進路の悩みであれば、両親の希望と自分の希望にズレが生じていたりするような場合。学業の悩みであれば、頑張りたいと思っているのにどうしても課題を溜め込んでしまい、進級まで危うくなっているような場合。部活を辞めたいのに辞められなくて、どうすればいいかわからない時。

来室すれば問題がすぐに解決するということはありませんが、カウンセラーがお話を伺い、考えを整理し、解決策を探していくことをサポートします。

当然のことですが、当室の利用や相談内容が、ご本人の同意なく学部・研究科やご家族等に伝わることはありません（生命の危機など自他に危険が及ぶ緊急の場合は除きます）。現在は、Zoom でのオンライン相談も行っています。ご質問などがあればお気軽にお問合せください。

（※申し込みは来室、メール、電話でいつでも可能です。詳細は裏面を参照ください。）



相談員からのメッセージ

糸がもつれて、解こうとしても、なかなかうまくいかず、イライラした経験はないでしょうか？カウンセリングは、心の中にある、もつれた糸の塊をカウンセラーと一緒に解いていくようなものかもしれません。

心がもつれていると感じたら、一人で抱えず、気軽にカウンセリングを受けにきてくださいね。



大学生活を送る中で皆さんは、いろいろな場所で、大小さまざまな“生きにくさ”を感じることもあるかと思います。そのような時、「家族でも友達でもない相手だからこそ話せる」ということもあるかと思います。

相談室のドアを開けるのは少し勇気がいるかもしれませんが、私たちはいつでも皆さんをお待ちしています。

コロナ禍も3年目になり、皆さんは大学生活をどう過ごすか、という問いを引き続きお持ちのことと思います。このような問いにはっきりとした答えはないかもしれません。考えてみれば、我々の身の回りに起きることには、はっきりとした答えがないものがほとんどであり、どうしたらいいのか迷わずにはいられないことが多いのかもしれません。

このような迷いを「話す」ことを勧めるのがカウンセリングです。どうぞご利用ください。



人に相談すること自体が難しい、と感じる方もおられるかもしれません。学生相談室への相談は、流暢に話せなくても、話に一貫性がなくても、些細なことでも、まったく構いません。

カウンセリングに出来ることは残念ながら非常に限られますが、だからこそ、お一人お一人とじっくりお話ししながら、一緒に試行錯誤が出来ればと思います。

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もありますので、迷ったらまずはご連絡ください。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 24 号 2022 年 4 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/>

