

# 学生相談室 いまここだより

第 26 号 2024 年 3 月 1 日発行 一橋大学学生支援センター 学生相談室

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。少しずつ春らしさを感じられる頃となりましたね。さて、2023 年 5 月に新型コロナウイルス感染症が 5 類感染症に分類され、生活様式に変化が生じた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そのような生活を送るなかで、楽しいことや明るい気持ちになることもあれば、さまざまな場面において不安を感じる機会も少なくはないでしょう。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。もし、お悩みのことやお困りのこと、人には相談しづらいこと、一人ではなかなか解決できないことなどありましたら、どうぞ学生相談室の利用について考えてみてください。学生相談室がお力になれることがあるかもしれません。

## これまでの「いまここだより」

学生相談室が発行する「いまここだより」は 2005 年の第 1 号から始まり、今年度で第 26 号となりました。そこで、これまでの「いまここだより」で取り上げた内容を振り返ってみることで、学生相談室がどのような場所なのか、どのようなことを話せる場か、みなさんがイメージするお手伝いができたらと思います。「いまここだより」をはじめ、セルフヘルプに関するリーフレットは、学生相談室の中だけでなく、入口手前にも置いてあります。ご関心のある方はどうぞお手にとってみてください。



待 合 室



受付前リーフレット

第 11 号以降の「いまここだより」は当室 HP の“発行物”よりご覧いただけます。最新号は、学生相談室の前にも置いてあります。以下に、これまでの「いまここだより」から、すぐに使える心理の知識について、掲載している号を合わせてご紹介します。

【生活や心を整えたいとき】

『快眠のコツ』第 20 号（2020 年 4 月発行）

『幸福度をあげるエクササイズ』第 21 号（2020 年 9 月発行）

『寒い時期のメンタルヘルス』第 21 号（2020 年 9 月発行）

【進路に迷ったとき】

『偶然の出来事から考えるキャリア形成』第 22 号（2021 年 4 月発行）

【自分の捉え方や不安についてよく知りたいとき】

『自分探し』第 11 号（2013 年 10 月発行）

『不安との付き合い方』第 12 号（2015 年 2 月発行）

『自動思考（受け止め方の癖）』第 17 号（2018 年 9 月発行）

【対人関係をよくしたいとき】

『自動思考（受け止め方の癖）』第 17 号（2018 年 9 月発行）

『アサーション（伝え方のコツ）』第 20 号（2020 年 4 月発行）



【学生相談室について】

- 2005 年 4 月、学生相談室「いまここ」がオープンしました。
- 2020 年度から、対面のほか、Zoom による面接もできるようになりました。
- 待合室では自由に過ごすことができ、置いてある本はその場で読むことも、借りることもできます。



【リーフレット「セルフヘルプ」のご紹介】

- 困っている友達の助けになるために
- ストレスに対処するために
- やる気が出ないときのために
- 友人との付き合い不安を感じるあなたに
- 他者とのコミュニケーションがかみ合わないあなたに
- 睡眠がうまくとれないあなたに
- 重大な危機に直面している/するかもしれないあなたへ
- “発達障害”って何？
- 本当の自分が見つからない？
- 不安を和らげるために

# 2022 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         | 24 人  | 133 回  |
|     | 経済学部        | 24 人  | 173 回  |
|     | 法学部         | 26 人  | 202 回  |
|     | 社会学部        | 36 人  | 283 回  |
| 大学院 | 経営管理研究科     | 4 人   | 7 回    |
|     | 経済学研究科      | 14 人  | 169 回  |
|     | 法学研究科       | 10 人  | 209 回  |
|     | 社会学研究科      | 11 人  | 90 回   |
|     | 言語社会研究科     | 9 人   | 114 回  |
|     | 国際・公共政策大学院  | 3 人   | 50 回   |
| 他   | 卒業生・家族・教職員等 | 23 人  | 36 回   |
|     | その他         | 0 人   | 0 回    |
| 合計  |             | 184 人 | 1466 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                | 16 人  | 31 回   |
|     | 2 年                | 19 人  | 54 回   |
|     | 3 年                | 31 人  | 298 回  |
|     | 4 年～               | 45 人  | 404 回  |
| 大学院 | 修士 1 年             | 15 人  | 166 回  |
|     | 修士 2 年～            | 22 人  | 307 回  |
|     | 博士 1 年             | 2 人   | 2 回    |
|     | 博士 2 年             | 7 人   | 104 回  |
|     | 博士 3 年～            | 5 人   | 60 回   |
|     | 家族<br>(コンサルテーション)  | 16 人  | 33 回   |
| 他   | 教職員<br>(コンサルテーション) | 6 人   | 7 回    |
|     | 卒業生<br>科目等履修生等     | 0 人   | 0 回    |
|     | その他                | 0 人   | 0 回    |
| 合計  |                    | 184 人 | 1466 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)              | 36 人  | 283 回  |
| 進路 (進路選択、就職活動 など)                | 32 人  | 328 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) | 26 人  | 183 回  |
| 心身健康 (メンタルヘルス、気分の変化 など)          | 50 人  | 427 回  |
| 心理・性格 (アイデンティティ、自分の性格 など)        | 25 人  | 218 回  |
| その他                              | 15 人  | 27 回   |
| 合計                               | 184 人 | 1466 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 26 号 2024 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 <https://www.hit-u.ac.jp/soudan/counseling/>

