2019.4.1　Vol 94
Tohoku Gakuin University Student Counseling Office Newsletter
東北学院大学 学生総合保健支援センター

学生相談室便り

94

Vol. 94 ／ Apr.2019

学生相談室の利用について

※どのようなことでも、気軽にご相談ください。
　昨年は、延べ 1,500 件程の利用がありました。
※相談は無料です。秘密はかたく守ります。
※兼任カウンセラー（本学教員）およびカウンセラー
　（公認心理師・臨床心理士）がご相談に応じます。
　さらに、必要に応じて嘱託精神科医や学内外の他の窓口をご紹介いたします。
※その他に、嘱託医による精神健康相談（年4回）を実施しています。
　詳しい日程は、後日掲示板でお知らせいたします。

カウンセラーの担当（担当表）は
各キャンパスの掲示板をご覧ください

スタッフ紹介

副 室 長　金井　嘉宏（教養学部）：公認心理師
受付は、各キャンパス 学生総合保健支援課職員が対応いたします。

カウンセラー（公認心理師・臨床心理士）

嘱託カウンセラーが対応いたします。

兼任カウンセラー（教員）

小沼　孝博（文学部）	齊藤　康則（経済学部）	板橋　慶明（経営学部）
三條　秀夫（法学部）	魚橋　慶子（工学部））	吉川　英機（工学部）
松本　秀明（教養学部）	岡﨑　勘造（教養学部）	東海林　渉（教養学部）

学生相談室

土樋キャンパス　８号館３階　◆TEL 022-264-6410
泉キャンパス　１号館２階　◆TEL 022-375-1186
多賀城キャンパス　１号館２階　◆TEL 022-368-1326

編集後記

新たに大学生活を始めようとしている人は、大学とはどんなところで、自分は何をしようかと考えているところではないかと思います。授業での勉強に加えて、アルバイト、サークル、ボランティア、趣味、資格取得など、様々な選択肢があるので、迷ってしまう人もいるかもしれません。いろいろと手を出しすぎて、バランスをとるのが難しくなったり、勉強やその他の活動はしているが、友人関係は苦手と感じたりした場合は、相談した方がいいときもあります。学生相談室での相談も可能ですので、どうぞ。　（I・Y）

発行日／2019 年 4 月 1 日
発　行／東北学院大学 学生相談室
　　〒980-8511　仙台市青葉区土樋 1 丁目 3 番 1 号
監　修／菊地 雄介
印　刷／川口印刷工業株式会社

巻頭言

WELCOME TO 学生相談室

東北学院大学 学生相談室 副室長
（教養学部人間科学科）
金井　嘉宏

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。大学生としての「キャンパスライフ」に心を弾ませている人もいれば、「授業についていけるかな」「友達ができるかな」と、新しい環境に不安な気持ちや心配を抱えている方もいらっしゃると思います。大学生活は高校とはさまざまな点で異なるので、不安な気持ちや心配があったとしても自然なことです。高校までは教室に行けば、いつも同じ仲間がいて、自然に友達ができていくことがあったかもしれませんが、大学は高校と同じようなクラスがなく、授業を受ける教室も毎回違っていたりします。また、一人暮らし、サークルやアルバイト、そして懇親会など、はじめて体験することも多くあります。

学生相談室ではどのようなことでもご相談いただけます。友人や家族との人間関係で悩んでいる、気持ちが落ち込んで、後ろ向きな考えが頭から離れない、人前で発表する場面で緊張が強すぎて困る、ネットのゲームをやめられない、進路をどのように決めたらいいかわからないなど、何でも構いません。不安や心配が大きくなり、大学生活を送る上で困ったときには是非、学生相談室を活用してください。こころの悩みだけではなく、さまざまな相談をお受けします。みなさんのお話を丁寧に聴きながら、一緒に解決方法を考えます。必要に応じて医療機関や公的な相談機関を紹介することもできます。

LINE や twitter といったソーシャル･ネットワーキング･サービス（SNS）でやりとりすることが増え、相手のメッセージ（文字情報）の真意がわからずに関係がうまくいかないことが増えたり、「気づいたら，今日は誰とも話していなかった」というように「リアルな」人と「リアルな」会話をすることが減って孤独を感じることもあるかもしれません。そんなときにも是非相談室にお越しいただき、カウンセラーと「リアルな」会話をしてみてください。その中で、「リアルな」友人関係のつくり方などについて、一緒に考えていくこともできます。ひとりで考えていると、解決できるように思えない問題に圧倒されそうになると感じることがある一方で、相談したら「スッキリした」「思っていたほど大変な問題ではなかった」と気づかれる方も大勢いらっしゃいます。「相談する」ということは大学生のうちに身につけておくと将来にも役立つ大切なスキルです。大学生活を充実させるために、学生相談室をはじめ、大学のさまざまな施設や機関を活用してください。