

【東松山・板橋 両キャンパス】

■ 小野 僚子 (月曜日/板橋、金曜日/東松山)

大学生活においては、授業や課外活動、就活など様々な場面で、自分が何に、どんな風に取り組むかを自分で選択する機会が数多くあります。これは、自由を感じられる反面、迷う機会が増えるということでもありそうです。何かに迷った時、人に話すことで気持ちが軽くなったり、考えが整理されたり、新たな自分の一面に気づいたりすることがあるかもしれません。迷った時は一人で抱えこまず、ぜひ気軽に相談室を訪ねてくださいね。

■ 角元 晶子 (水曜日/東松山、木曜日/板橋)

大学生になると、自分の生活を随分とカスタマイズできるようになります。授業も学びたいものを優先できるし、サークルもアルバイトも選択肢が増えます。自分のペースや限界、興味や適性など自分に関する多くを知る期間として大学の4年間はとても貴重なものだと思います。もっと自分のことが知りたい、将来の自分について考えたい、いま困っていることがある。何でもかまいません。一人で考えるより、誰かと考えたいと感じたときは、いつでもご相談にいらしてください。



色々な学科の先生にも相談できます

学生相談室には、『教員兼任相談員』といって、様々な分野の専門を持つ先生方が相談にのってくださる仕組みがあります。例えば、レポートや卒論の書き方が分からない、授業の内容が難しく試験に向けて不安がある、留学について相談したいなど、いろいろな相談を解決するアドバイスをくださいます。また、卒業後の進路のこと、マルチ商法に巻き込まれたといった法律上の相談や、SNSについてのトラブルなどの相談にもおこなってくださいます。困ったな、相談したいなと思ったら各学生相談室にお問い合わせください。

メンタルの専門医にも相談できます

東松山キャンパスは水曜日(月4回)、板橋キャンパスは月・火・木曜日(日程は保健室前の掲示板に毎月掲示します)に無料でここのお医者さんに相談ができます(例えば不安、緊張、不眠、過食や拒食など)。知らない病院やクリニックに電話をしたり、通うのは大変かもしれません。通い慣れた学内で話を聞いてもらいたいという方は、お問い合わせください。

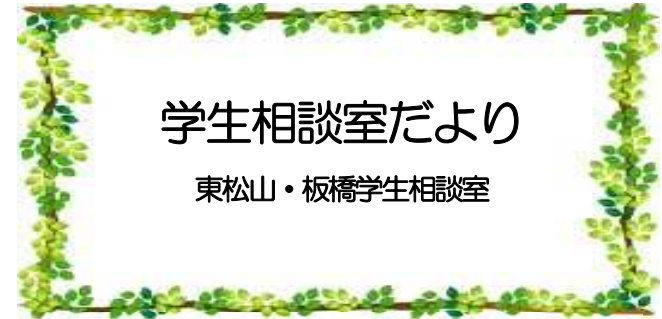
学生相談室では、在学生の皆さんが大学生活の中で出会うさまざまな問題を、カウンセラー(臨床心理士)や教員兼任相談員の先生、専門医に相談することができます。

Tel: 東松山学生相談室 0493(31)1639

板橋学生相談室 03(5399)7398

HP: <http://www.daitoac.jp> (学生生活→学生相談室)

発行: 大東文化大学 学生支援センター 学生相談室



学生相談室だより

東松山・板橋学生相談室



特集

◆ 新体制でスタート ◆
学生相談室とカウンセラーの紹介

こんにちは 学生相談室です

新しい季節が始まりました。新入生はもちろん、学年が変われば在校生にも様々な変化が起こると思います。新たな出会いにワクワクすることもあれば、慣れない場面で心配や不安を感じることもあるでしょう。暖かくなり気持ちや体が緩やかになると、何かにチャレンジしたい気持ちが高まったり、のんびりリラックスできる時間が増えたりします。一方で、寒い冬の間に押し込めてきた緊張や不調が、あたかも溶け出てくるように生じて体調を崩したり意欲が湧かないこともあるようです。

毎年多くの学生が相談に来てくださっています。困った時には誰かと相談することは、より良い解決の役に立ちます。友達でも、両親でも、先生でも、一人で考え込まずに気軽に相談してみてください。学生相談室では8名のカウンセラーが皆さんのご相談をお待ちしています。

今回の学生相談室日よりでは、学生相談室についてとカウンセラーを紹介します。



【東松山キャンパス】

■ 小市 玲子 (月～土曜日 担当)

板橋キャンパスに12年、東松山キャンパスは2年目。今、自分が抱えている苦しさを、少しでも理解して支えになってくれる、そんな温かな関係を求めている人もいるかもしれません。また、自分のことについて静かに考えてみたいといった希望もあるかもしれません。友だちのこと、家族のこと、今後のこと…。なんでもかまいません。

日々の生活の中で、不安やつらいこと、こまっていることなどがありましたら、学生相談室をふと思い出してください。みなさんとの出会いを大切にしながら、一緒に話し考えていくことで、少しでもお力になればと思っています。どうぞお気軽にお越しください。

■ 坂本 佑馬 (月・木曜日 担当)

学生相談室のカウンセラーになるにあたり、自分の学生時代をぼんやり思い出してみました。講義やサークル、バイトにボランティアなど、高校時代と比べて自由に好きなことができる時間が増えるだけでなく、自分で決めて行動することも増えて考えたり悩んだりすることも多くなったように思います。人に相談する、頼ることは少し勇気がいることですが、少し話すだけでも気持ちはすっきりします。少し気軽に気持ちで、学生相談室を利用してもらえると嬉しいです。

■ 池田 紀恵 (火曜日 担当)

大学生になるとサークル活動、遊びそしてアルバイトなど自分のやりたいことを選択肢が一気に増えると思います。それは自由でワクワクすることですが、一方で急に広がる自分の世界に、時には戸惑うこともあると思います。勉強、友人関係、恋愛、そして将来のことなど「どうしたらいいの?」と迷った時、気軽に学生相談室のドアをノックしてみてください。いつでも一緒に考えていくお手伝いができますから。来室をお待ちしています。



【板橋キャンパス】

■ 猪俣 巧 (月～土曜日 担当)

体を動かして汗をかくことも、じーっとなんにもせず過ごすことも好きです。楽しい時間はもちろん大切ですが、くよくよ悩んだり悲しんだりすることも同じくらい大切だと思います。1人で考えたり悩んだりすることも大切ですが、それでもうまくいかないときには学生相談室を思い出してみてください。一緒に悩んで考えていくことでみなさんのお手伝いができると思います。

■ 湯谷 奈緒子 (火・金曜日 担当)

皆さんは相談室というと、ちゃんとした悩み事をもって人しか行っってはいけないのでは?と思ったりしていませんか?そんなことはありません。「何となく自分の考えを聞いてもらいたい」とか、「ふと、誰かにただ話を聞いてもらいたくなった」そんな理由でもいいですし、話がまとまらなくても大丈夫。もやもやしたものを、カウンセラーに話しながら、「自分はこういうことを話したかったんだな」というところまでたどり着けたら、半分くらいは解決していることもあるかもしれません。去年に引き続きグループもやっていきたいと思っています。

■ 相澤 雅彦 (水曜日 担当)

学生相談室の他に小学校のスクールカウンセラー、変わったところでは刑務所で仕事をしています。大学生活後半を過ごす板橋では、キャンパス変更にまつわる不安や先の見通しの持ちにくい就職に向けての相談などを多くかかいます。恋愛のこと、友達関係のこと、困ったときにはどんなことでも、気軽にお話ししに来てください。悩みだけではなく皆さんがすでに持っている「強み」を探すお手伝いできたらと思っています。