

## ■ 学生生活に関わる相談について

### 相談内容

大学に入学するとこれまでの生活と大きく変わり、又、思春期から青年期は自己形成の時期であり大いに悩む時期でもあります。これらの変化がストレスとなり、みなさんにかかってきます。人によってストレスに耐える力はさまざまですが、刺激の質や量が限界を超えるとさすがに誰でも耐え切れなくなります。身体の不調に心の動きが大きく関わっている例として「胃潰瘍・十二指腸潰瘍」がよくあげられます。この病気は代表的な心身症の一つであると言われます。

健康支援センターには心の専門家として、臨床心理士（カウンセラー）がいます。悩みが生じたとき、誰か打ち明ける相手があって、それを伝えれば意外に簡単に心の整理がつくといった場合もあるものです。一人で悩んでいないで、勇気を出して相談に来てみてください。必要があると判断されたら専門家の紹介もしています。

また、学生のみなさんが本学で充実した大学生活を送れるよう、相談窓口を整備しています。

勉学に関することはもちろん、生活問題や対人・異性問題に関する事、セクシュアルハラスメントに関する事等のあらゆる相談について受け付けます。また、窓口ですぐに結論がでないような相談内容については、一番適切なアドバイスができる相談場所やチューター等の相談員または外部機関の専門家を紹介しますので、安心して相談してください。

悩み事や相談したいことができたら自分一人で思い悩まず、できるだけ早い内に相談窓口へ相談してください。大学は秘密厳守であなたの相談に応じますので、気軽に相談してください。

例えばこんな時に・・・

#### 修学についての相談

- 入学したけど、大学生活で何をしたいかみつからない。
- 授業についていけない、単位取得がうまく進まない。
- 試験のことや、卒論・修論がうまくすすまない。
- 進路の変更を考えることがある（退学・休学・長欠も考えている）。

#### 学生生活についての相談

- 課外活動について詳しく知りたい。
- アルバイトがしたい、アルバイトがうまくいかない。
- 健康管理について不安や聞きたいことがある（学内で怪我をしたなど）。
- 将来の進路について不安がある（就職のこと、教職・学芸員についてなど）
- 図書館など大学施設の利用について詳しく知りたい。
- 学費の納入が困難になった、奨学金をもらいたい。
- 交通事故、悪質な訪問販売、盗難などのトラブルの相談。
- 下宿でのトラブルや家庭での生活が落ち着かない。
- 友人や親との関係で相談したい。
- 最近、精神的に不安定で憂鬱な日々が続いている。
- 異性との仲がうまくいかず悩んでいる。
- セクハラについて相談したい。

### 相談窓口

相談受付窓口	場 所	市外局番 TEL(086)	連絡先(電話番号)
学生課	3号（本館）2階	TEL.440-1122	FAX.440-1124 gakusei@kusa.ac.jp
チューターまたはゼミ担当教員	各研究室		各研究室直通電話番号
オフィス・アワー	各研究室		各研究室直通電話番号
健康支援センター／臨床心理士（カウンセラー）（予約制）	3号（本館）1階		TEL.440-1003
インターナショナルセンター	3号（本館）1階		TEL.440-1005

#### LINEの相談窓口

LINE ID : gakuseisoudan