

法政大学 多摩学生相談室

2024年度 学生生活ガイダンス

～みんなはどんなことで相談しているの？～



学生相談室って？

カウンセリングの部署

学生が直面するさまざまな問題について、
学生生活がより充実したものとなるよう、
共に考え、サポートします

無料・予約制・守秘義務

無料（法政大学の正規生対象）
1回45分、原則予約制で週1回
相談の秘密は固く守られます

多摩では年間約230人が利用※

たくさんの先輩方が利用しています
深刻で特別な問題だけでなく、身近な困りごと
・自分の気持ちの整理などの「よろず相談」

※2021-2023年度平均

多摩学生相談室の場所 | 総合棟2F



円芝前の建物、スタミナ系学食の上。
経済学部へ向かってVブリッジを渡る時、右を見て！



大学生活は 「枠外し」

自分の人生にとって大事な
ものを自分で選び取る準備

01

ひとり暮らし

時間やお金を自由につかえる
生活に必要な手続き・家事

02

勉強の内容

卒業するには単位をとる
研究するための考え方

03

自分で決める

登下校のルール・制服がない
履修登録・誰とどこまで付き合うか

04

自分を探す

成績・偏差値で立ち位置を測る
機会がない
自分の「とりえ」を自分で探す

相談例

たとえばこんなこと



生活について

- **生活全般** 家賃・食費・光熱費…やりくりできるか
- **強引な契約** どうやってことわればいいのか、宗教やマルチの勧誘
- **生活リズム** 昼夜逆転して寝てばかりいる
- **ひとり暮らしで寂しい** いつも親に電話、こんな自分って情けない？

修学・進路について

- **転部・転科・不本意入学** 学部・学科が合わない、仮面浪人したい
- **休学・退学** 一度立ち止まって考えたい、大学以外の道はあるか
- **留年・復学** 留年しそう、留年を重ねて知り合いがいない、復学して上手くペースを作れるか心配
- **将来への不安** やりたいことがみつからない、就職できるか不安

性格や対人関係について

- **性格** 他人の目を気にしすぎてしまう、人と比較してしまう
- **コミュニケーション** 会話に入れない、本音を言えない
- **家族** 家が安心できる場所ではない、家族と折り合いが悪い
- **友人** ゼミやサークルの人とのトラブル、友人ができない
- **恋愛** 失恋、恋人との関係が苦しい、依存的になりすぎる

心身健康について

※学生相談室での診断・お薬の処方・発達検査はして
いません

※必要なときには外部医療・専門機関の紹介、学内教職員と
連携することができます

- **精神衛生** 気分が落ち込む・気分の波が酷い、眠れない・眠りすぎる、
食欲がない・食べ過ぎる、不安が続く、乗り物に乗れない
- **発達障害かもしれない** 生活・勉強・対人関係の悩み
- **性的マイノリティー** LGBTQなど、性自認・性志向にまつわる悩み
- **その他** いじめ、セクハラ、ストーカーなどの問題

新1年生の春学期に多い相談

- **人との距離感** 一人は嫌だけど気の合う人がいない、自分から話しかける勇気が出ない、周りからどう見られているかわからなくて不安
- **漠然とした不安** 大学でやっていけるのか、この進路選択でよかったか
- **勉強についていけるか** どのくらいやれば単位がとれるのか、留年が怖い
- **未解決の過去** 今までの学校生活や家族関係での苦しみを誰かに言いたい
- **初失敗・リカバリ** なにかの失敗を体験してパニック、どう立て直すか



利用案内



利用の仕方

原則対面、予約制です

- なるべく予約をしてください（緊急を除く）
- 予約方法 | 電話または直接来室
- 受付時間 | 月曜日～金曜日 9:30～16:30
※昼休み 11:55～12:55
- 原則として長期休業中も開室しています
- 休学中も利用できます

電話・Zoom（オンライン）相談

- 初回は対面・電話のみ（相談可能な環境か確認）
- 電話・オンライン相談は、担当カウンセラーとの相談の上、対面の補完として必要な場合に導入
- 電話 | 予約時間に学生から準備OKの連絡
→学生相談室から電話をかけなおします

相談予約枠

※時間割に合わせて面接時間が設定されています

※初回は、第3希望くらいまでご予約いただくと予約がスムーズです

| 授業時間 | | 相談予約枠 |
|------|-------------|-------------------------|
| 1限 | 9:20-11:00 | ① 10:20-11:05 |
| 2限 | 11:10-12:50 | ② 11:10-11:55 |
| 昼休み | 12:50-13:40 | ③ 12:55-13:40 ※3限ある場合注意 |
| 3限 | 13:40-15:20 | ④ 13:45-14:30 |
| | | ⑤ 14:35-15:20 |
| 4限 | 15:30-17:10 | ⑥ 15:30-16:15 |

校医面談・法律相談

※学生相談室での診断・お薬の処方・
発達検査はしていません

※必要なときには外部医療・専門機関
の紹介、学内教職員と連携すること
ができます

精神科校医面談 | 月2回 | 木曜午後

- 予約必須 | 電話または直接来室
- 場所 | 多摩学生相談室で対面のみ
- 無料 | 診断・薬の処方はありません
- 精神科校医の先生とメンタルヘルスについて
相談できます

法律相談 | 月1回 | 木曜午後

- 予約必須 | 電話または直接来室
- 場所 | 対面は市ヶ谷学生相談室、Zoom対応
- 無料
- 弁護士の先生と契約や法律にまつわるトラブル
について相談できます

こころとからだ メンテしよう

困っているとき 不安なとき
ひとりでぐるぐる考えてしまうとき
カウンセラーと一緒に考えます

「法政 多摩学生相談室」で検索！

多摩学生相談室

042-783-2158

