

# 法政大学 多摩学生相談室

2022年度 新入生ガイダンス



# 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300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」

※2018-2020年度平均

# 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・休学があり、学内に知り合いがいない
- **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

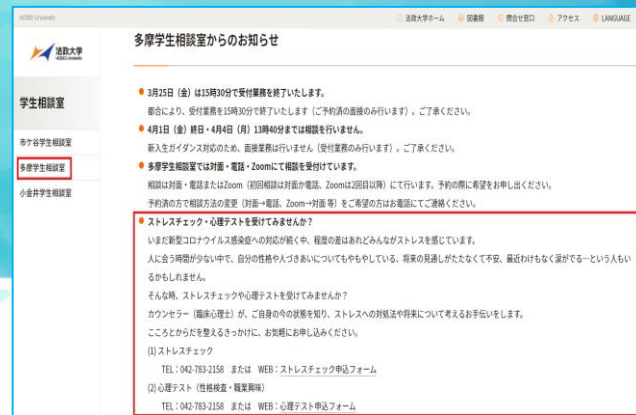
※学生相談室での診断・お薬の処方・発達検査はして  
いません

※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



# ストレスチェック・心理テスト



多摩学生相談室からのお知らせ

- 3月25日(金)は15時30分まで受付業務を終了いたします。  
都合により、受付業務を15時30分まで終了いたします(ご予約済の面接のみ行います)。ご了承ください。
- 4月1日(金)終日・4月4日(月)13時40分までは相談を行いません。  
新入生ガイダンス対応のため、面接業務は行いません(受付業務のみ行います)。ご了承ください。
- 多摩学生相談室では対面・電話・Zoomにて相談を受付ています。  
相談は対面・電話またはZoom(初回相談は対面か電話、Zoomは2回目以降)にて行います。予約の際に希望をお申し出ください。  
予約済の方で相談方法の変更(対面→電話、Zoom→対面等)をご希望の方はお電話にてご連絡ください。
- ストレスチェック・心理テストを受けてみませんか?  
いまは新型コロナウイルス感染症への対応が厳しく、相談の数はあれどみながストレスを感じています。  
人に会う時間が少ない中で、自分の性格や人付き合いについてもややもやしている、将来の展望しがたなくて不安、最近わけもなく涙がでるという人もいます。  
そんな時、ストレスチェックや心理テストを受けてみませんか?  
カウンセラー(臨床心理士)が、ご自身の今の状態を知り、ストレスへの対処法や将来について考えるお手伝いをします。  
ここからどうだを整えるきっかけに、お気軽にお申し込みください。  
(1) ストレスチェック  
TEL: 042-783-2158 または WEB: ストレスチェック申込フォーム  
(2) 心理テスト(性格検査・職業興味)  
TEL: 042-783-2158 または WEB: 心理テスト申込フォーム

- 相談以外の利用もあります(通年実施)
- ストレスチェック ストレスの原因や対処方法を知る
- 心理テスト 性格テスト・職業興味検査など
- 相談するか迷っているときのお試し機会として

# 学生向けイベント

心療ワークで実践しよう！  
**価値観探求  
ワークショップ**

定員 12名  
先着申込順

自分の価値観をはっきりさせると、行動しやすい  
相手の価値観がわかると、接しやすいう  
ワークシートを使った実習で  
お互いの価値観を探求します



日時 6月22日(水) 13:15~14:15  
開催場所 Zoomによるオンライン講座(無料)  
※原則として、顔出しで参加できる方  
対象 多摩キャンパス所属の学部生・院生 定員 12名  
申込方法 和の申込フォームから  
<https://forms.gle/vrJap85948jcgA2z7>  
申込締切 6月21日(月)

お問い合わせは・多摩学生相談室へ  
電話 (042-783-2158 受付時間: 月~(金) 9:30~16:30

そうだ  
和室、  
行こう。

○日時 12月8日(水)、12月22日(水)  
○場所 エグドーム 5階 和室  
○申込不要、途中参加・途中退室できます  
15時30分~16時15分

1年の終わりが近づき、ストレスが溜まっている、疲れている、学内で話せる人がほしい、息抜きしたい、ちょっと話したい！そんな時に、ふらっと立ち寄れる場所を作りました。

授業終わりに、ゆったり過ごせる時間を持てると良いなと思っています。  
カウンセラーも参加するので、安心して参加ください。

主催 多摩学生相談室

ささやかですがお菓子、飲み物も用意しております。  
※感染対策に十分注意して行います



ここきんくたま★心、旅動でつなげる

星と君との  
物語

「君の星と心、旅動の境い境いにある星に思いをはせてみませんか？」  
宇宙や星の旅動で君と星の旅動を体験する、90分のイベントです

12月24日(金) 13:40~14:10 図書館3F ラーニングcommons

講師: 多摩学生相談室長 藤田真樹 (経済学部教授)  
対象: 多摩キャンパス所属の学部生・院生 参加費: 無料  
定員: 対面参加20名 & Zoom参加定員なし

多摩学生相談室では、コロナ禍の学生支援のひとつとして、「旅動を広げる」をテーマに学生の精神的成長の支援と旅動支援の場を提供しています。今回は、90分で行う「星と君との物語」(90分のイベント)を開催します。宇宙や星の旅動で君と星の旅動を体験する、90分のイベントです。宇宙や星の旅動で君と星の旅動を体験する、90分のイベントです。

申込み: 右記QRコードより (締切: 12/22) 問合せ: 多摩学生相談室 042-783-2158

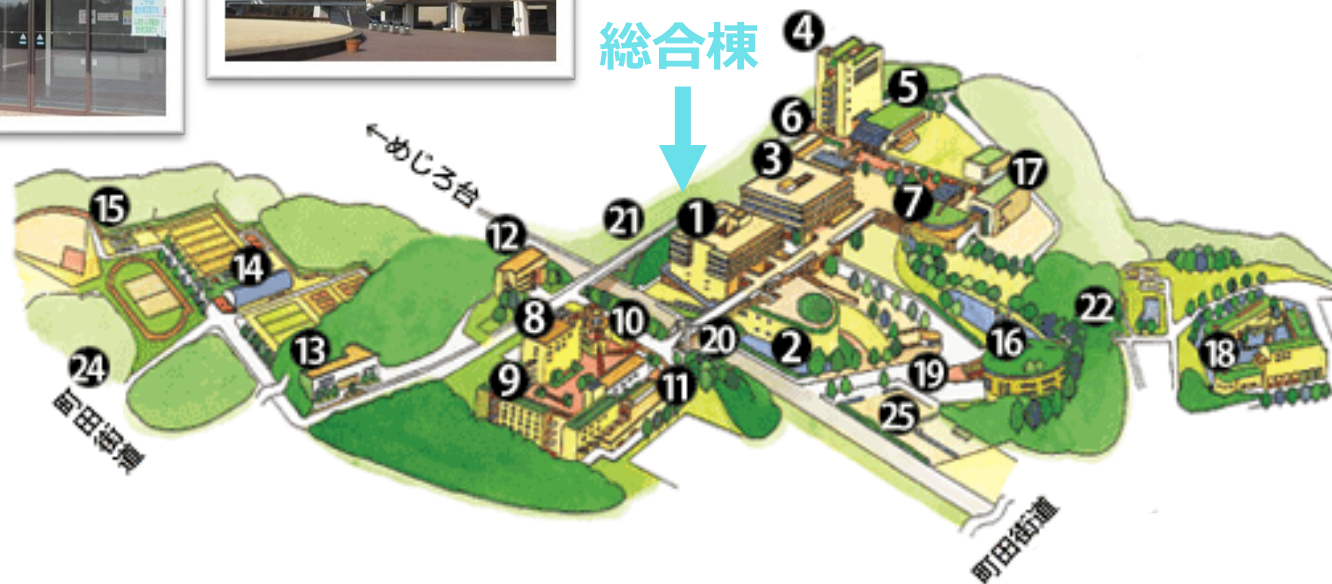




# 利用案内



# 多摩学生相談室の場所 | 総合棟2F



# 学生相談室入口 2つあります



## 正面入口

Vブリッジ手前の自動ドアを  
入って左手側  
キャリアセンターの隣



## 北側入口

正面入口を左に見て進み、  
ひとつめの角を左折  
男子トイレの向かい

A large, abstract blue watercolor splash graphic on the left side of the page, with varying shades of blue and white, creating a textured, painterly effect.

## 相談担当者

### 心理相談 | 臨床心理士

主任心理カウンセラー1名（週4日）  
非常勤心理カウンセラー4名（各曜日1～2名）

### 学業・研究・ゼミなど | 教員

各学部の教員相談員（各学部1～2名）  
必要時に面接をコーディネートします  
面接場所は学生相談室です

### 受付 | 事務職員

週5日（1名）  
予約受付、電話対応を担当します



# 利用の仕方

## 原則、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

## 対面・電話・Zoom相談

- 初回は対面・電話のみ
- 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

| 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

### 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
- 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
- 無料
- 相談場所は市ヶ谷学生相談室になります
- 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

# 多摩学生相談室

042-783-2158

