

法政大学 多摩学生相談室

2025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、身近な困りごとや自分の気持ちの整理などの「よろず相談」に対応

※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、学生生協や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!



相談例

たとえばこんなこと



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

1

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

2

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

3

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

4

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

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** 昼夜逆転している、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、気持ちが伝わらない
- **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** 友人ができない、ゼミやサークルの人とのトラブル
- **恋愛** 失恋、恋人との関係を変えたい、常に不安・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
※ 必要などときには外部医療・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、留学生特有の悩みなど

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
- **初の失敗とその対応策** なにかの失敗を体験してパニック、どう立て直すか

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

