

2021 年度
春号

法政大学 | 市ヶ谷学生相談室ニュースレター

市ヶ谷学生相談室では、皆さんにお伝えしたいことを、ニュースレターを通じて発信をしています。

柔らかな日差しが心地良い季節となりました。皆さんは、どのような気持ちで新年度を迎えたでしょうか。今年度もオンライン授業は続くようですが、昨年度とは違って対面式の授業が増え、キャンパスに足を運ぶ機会はだんだんと増えてくると思います。コロナ禍の前までは当たり前だったこと、例えば、サークル・部活などの課外活動をしたり、先生と直接のやり取りを通じて勉学に勤しんだり、親しい仲間たちとともに他愛のない会話を楽しんだり…、これらのことが次第に皆さんの生活の中に取り戻されていくことでしょう。

しかし、楽しいキャンパスライフを送る中、時には何らかの問題に直面するかもしれません。人間関係でトラブルが生じたり、勉強が手につかなくなったり、就職活動がうまくいかずに悩んだり…、辛い体験をすることは大学生活の一側面でもあります。

そんな時、一人で抱え込まずに誰かに話すことが解決の糸口になることがあります。学生相談室はそのお手伝いをします。そこです。「そうはいつても、どんなところかわからなくて不安」という人もいますでしょう。今回は、学生相談室へ行ったら、その後どのような流れになるのかご紹介したいと思います。

学生相談室ってどんなところ？

市ヶ谷学生相談室 一日のスケジュール	
9:00	開室
9:50～10:35	面談枠①
10:50～11:35	面談枠②
11:30～12:30	昼休み
12:40～13:25	面談枠③
13:40～14:25	面談枠④
15:00～15:45	面談枠⑤
15:55～16:40	面談枠⑥
17:00	閉室

この時間から、電話又は直接来室により、
予約を取ることができます。

学生相談室の1日のスケジュールは左の表ようになります。開室時間は9:00～17:00となっています。相談を希望する人は、この時間帯に申し込んでください。直接、学生相談室へ足を運んでも、電話で予約するのでもかまいません。ただ、直接来室した場合には、カウンセラーが面談中だったり予約で埋まってしまっていてすぐに面談できないこともありますので、まずは電話で予約を入れる方が確実だと思います。

11:30～12:30はお昼休みとなっています。この時間帯は閉室していますので、電話はつながりません。注意してください。

相談時間は最大45分となっています。時間割を考慮したスケジュールになっているので、受講している講義の前後や、空き時間を利用する等、上手に予約をとってもらえればと思います。

学生相談室に入ると…



① 受付

学生相談室のドアを開けたら右手にカウンターがあります。ベルを鳴らすと事務の方が出てきて対応してくれます。今はコロナ禍のため、受付時に検温を行っています。



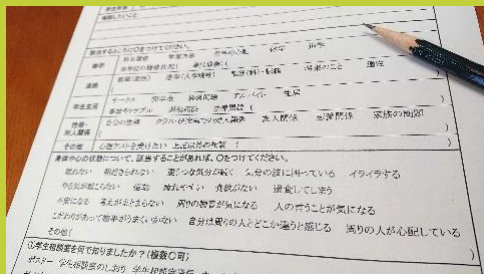
② 待合室

受付を済ませたら、待合室にご案内します。現在、4つの待合室があります。きちんと仕切られているので、他の相談者と顔を合わせることはありません。



③ 利用申込書

初めての面談の時は、利用申込書に必要事項を記入してもらいます。相談したいことや現在の心身の状態など、事前にカウンセラーに伝えておきたいことを書いてください。



④ 相談

防音設備の整った静かな明るい部屋で、専門資格を持ったカウンセラーが皆さんのお話をお聞きます。相談の秘密は厳守しますので、安心してお話してください。



カウンセラーからのメッセージ

学生相談室には、8名のカウンセラーがいます。その内、今年度新たに着任した2名のカウンセラーの先生から、皆さんへのメッセージをお贈りします。

「保護者の方以外の大人に、相談したくなったら…」

こんにちは。カウンセラーの岩田と申します。皆さんは大学に入った途端、様々な判断の殆どが自分に委ねられることに、戸惑うことはありませんか？高校までは保護者の方や、学校が決めてくれたけれど、「どんなバイトをするのか」「どんな対人関係を持つのか」等は、今や皆さんの自由です。自由は嬉しい反面、責任も伴います。その重さに疲れ迷う時は、どうか学生相談室をご利用ください。守秘を守りつつ、時に寄り添い、必要があれば客観的意見をお伝えできます。お待ちしております。

(岩田カウンセラー)

「1人で頑張りすぎないで、困ったらまず相談を」

はじめまして。カウンセラーの川端と申します。コロナ禍の今、自分の力だけではどうしようもないものに貴重な機会を奪われて悔しさを感じている人、不安を抱えている人もいるでしょう。そしてストレス発散のために「このような状況だから仕方がない」と、どうにか自分の気持ちに折り合いをつけてできる限りの活動に力を注いでいる人が多いのではないのでしょうか。しかしながら、自分でどう頑張っても解消できない悩み、不快感、心身の疲れというものもあります。なんかモヤモヤする…そのような自分に気づいたら、1人で抱え込まずに、学生相談室に語りに来てください。あなたの声に耳を傾けます。

(川端カウンセラー)

いかがでしたか？これまで相談することをためらっていた人も、学生相談室へ足を運んだその後のことを知って、来談意欲の敷居が下がったのではないのでしょうか。学生相談室には、心理の専門家のカウンセラーがいて相談にのっています。また、必要に応じて精神科医や弁護士相談をご紹介します。どうぞ気軽に利用してください。

発行：法政大学市ヶ谷学生相談室 場所：市ヶ谷キャンパス 富士見坂校舎 4階

※現在は対面および電話等によるカウンセリングを行っています。詳しくはホームページをご覧ください。

TEL:03-3264-9493 ホームページ: <https://www.hosei.ac.jp/gakusei-sodanshitsu/ichigaya/>