

法政大学 多摩学生相談室 利用案内

～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!



学生相談室 いりぐちドアは 2つあります



正面ドア

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

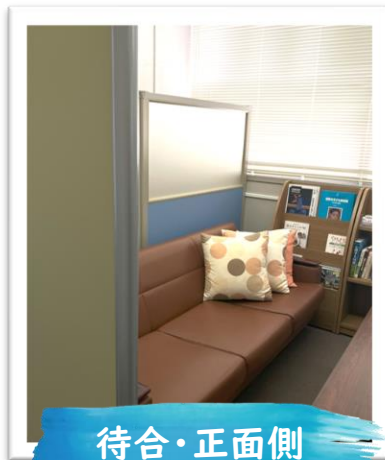


北側ドア

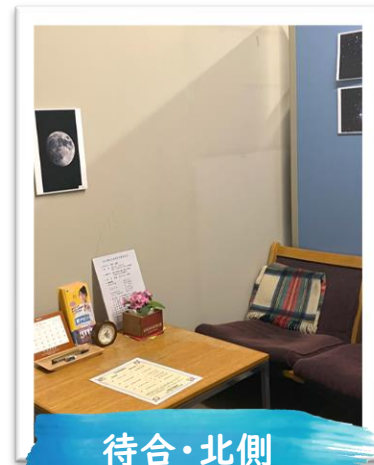
正面入口を左に見て進み、
ひとつめの角を左折
男子トイレの向かい



受付



待合・正面側



待合・北側



面接室 1



面接室 2



面接室 3



利用案内





相談担当者

心理相談 | 臨床心理士・公認心理師

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5名(各曜日1~2名)
今年度は男性1名、女性5名です

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(3名)
予約受付、電話対応を担当します

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

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す。
新生活がイタダシ対応のため、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にて相談を受けています。
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?

いまだ新型コロナウイルス感染症への対応が厳しく、罹病の憂はあれどもみなさん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。

ここからただを懸念をききかけに、お気配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(長期休暇中に実施ウィークあり)
- 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

ポスター、学生相談室のホームページでの広報、メールでお知らせします

★ごこりんくたま PRESENTS★

★昨年大好評★

ボードゲームで友達つくろう!

ボードゲーム専門店が今年も多摩にやってくる!

会場 EGG DOME 5F 研修室1.2

日時 6/7(金) 13:30-15:20

対象: 多摩キャンパスの学部生・院生
入室自由・当日参加OK

ALL OK!

- ★ボードゲームに興味がある
- ★友達をつくりたい
- ★誰かと話したい
- ★楽しい時間を過ごしたい

問合せ: 多摩学生相談室 (総合棟2F) 042-783-2158

ごこりんくたま 第6回

多摩の馬に会いに行こう!

講師: スポーツ健康学部教授 高見 京太

多摩キャンパスに馬がいるのを知っていますか?

馬には不思議な魅力があり、じかにふれあい体温を感じることで心身ともに癒しを得られると言われています。

今回はふれあい体験のほか、人と馬がより良く共生する社会について、体育会馬術部部長の高見先生にレクチャーしていただきます。

11/19 (火)

11:15 ~ 12:15 雨天決行

対象: 多摩キャンパス所属の学部生・院生
定員: 先着15名
開催場所: 城山校地 (集合してバスで移動)
参加費: 無料

注意事項: 汚れてもよい服装・運動靴でご参加下さい
体験乗馬はありません

申込締切 11/18(月) 17時迄
お申し込みは こちらから!

主催: 多摩学生相談室 042-783-2158

問合せ: 多摩学生相談室 (総合棟2F) 042-783-2158

学生同士でつながる場所

ぴあたま

同じ経験をした人たちで会ってみませんか?

- ・留年している、おそらく留年する
- ・休学している、休学を検討中
- ・知り合いができない、友人が卒業してしまった
- ・大学復帰の足がかりを探している
- ・留年を周りに言えていない
- ・休学明け、留年明けの見通しがない
- ・自分の留年や休学の経験を、他の人に話してみたい

2024.12.18 WED

14:30-16:30
場所: EGG DOME 5F 和室

定員15名・申込制
(当日でも空きがあれば参加OK!)

問合せ: 多摩学生相談室
TEL: 042-783-2158

学生同士でつながる場所

ぴあたま

同じ経験をした人たちで会ってみませんか?

- ・留年したことがある、多分留年する、留年した
- ・休学している、休学を検討中
- ・知り合いができない、友人が卒業する(している)
- ・大学復帰の足がかりを探している
- ・留年を周りに言えていない
- ・休学明け、留年明けの見通しがない
- ・自分の留年や休学の経験を、他の人に話してみたい

2025.3.6 THU

14:30-16:30
場所: 総合棟 4F 多目的室

定員15名・申込制
(当日でも空きがあれば参加OK!)

問合せ: 多摩学生相談室
TEL: 042-783-2158

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

