

# 法政大学 多摩学生相談室

2024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！



# 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

# 相談例

具体例は学生相談室の  
ホームページをご覧ください

01

## 生活について

生活全般、強引な契約、生活リズムの乱れ、一人暮らしで淋しい

02

## 修学・進路について

転部・転科・不本意入学、休学・退学、留年・復学、将来への不安

03

## 性格・対人関係について

性格、コミュニケーション、家族、友人、恋愛

04

## 心身健康について

心身の不調・精神衛生、発達障がいかもしれない、性的マイノリティー、いじめ、セクハラ、DV・ストーカー

# ストレスチェック・心理テスト



- 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

ここりくたま PRESENTS  
ボードゲーム専門員が主催に企画!



**ボードゲームで  
友達つくろう!**

会場  
**EGG DOME 5F  
研修室1.2**

日時  
**6/15 (THU) 13:30~15:20**

ボードゲームに興味がある、友達つくりたい  
誰かと話したい、楽しい時間過ごしたい  
ALL OK!

対象：多摩キャンパスの学部生・院生  
入場料別途：当日参加OK

お問い合わせ：多摩学生相談室 (総合課2F) | 042-783-2158

休学経験者のつどい

**SUMMER  
MEETING**

31 AUGUST  
13:30~15:30

EGGDOME 5F右 会議室4

ACTIVITIES  
自己紹介&ひとときの対話ワーク  
フリートーク  
参加者 5名

参加者は各自経験してください  
当日の連絡は多摩学生相談室へ  
042-783-2158

ここりくたま  
第4回

**わたしの  
自分探し** HIFLEX

講師：社会学部教授 大崎建二

ちょっと変わった子だった大崎先生。小学校にはじめから、「普通の大學生にはなれません。普通では通れない道、高校では制限が自覚で、興味関心の合うものは増えてきたけれど、本質の自分がいかにわからなくて、「普通って一人気の味方?」というも思っていてます。

大学に入ってからは自分を自覚していきいじわがらぬいます。「普通の大學生にはなれません!」という焦りはいっぱいの日々。そんな大崎先生が大学時代に考えた「自分探し」の動画を話してください。

ひとり大の人のストーリーを通して、学生の皆さんが自分のためのヒントを探さずにはいられないと思います。

日時：11月21日(火) 14:00~14:30  
対象：多摩キャンパス所属の学部生・院生  
対面会場：EGG DOME 5F 会議室3 先着16名  
(申込順に対面 or Zoomを視聴)

参加費：無料 申込締切：11/20(月)10:00

主催：多摩学生相談室 042-783-2158

★まわりくたま 第5回★

**からだほぐし ころころほぐし**



2023年12月7日(木)  
14:00-15:00  
対面形式 先着20名  
講師：社会学部准教授 越部清美

場所：EGG DOME 3F 多目的練習室1・2  
対象：多摩キャンパス所属の学部生・院生  
持ち物：動きやすい服装  
バスが少し多いけどマットなどの敷くもの  
タオル・飲み物

参加費：無料  
申込締切：12/6(水) 15:00

今回より二階席のOCCに拡大し、ルーキーズ・テイクアウト(自然の呼吸法を用いたお灸でもできる体験)などお灸ワークを行います。回数・種類・時間などによりお灸のやりかたが異なるので、お灸がまだ少しは緊張を一緒に楽しみませんか? からだほぐしたじやアメンチンスを学ばせてあげよう! 「自分のまはれは自分」という感覚をもうちょっと気づけよう! がんばりましょう!

主催：多摩学生相談室 042-783-2158



# 利用案内





# 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6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(2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

