

法政大学 多摩学生相談室

～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）

原則予約制で週1回・45分

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

※2022-2024年度平均。年間約1900件、学生との相談があります。

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

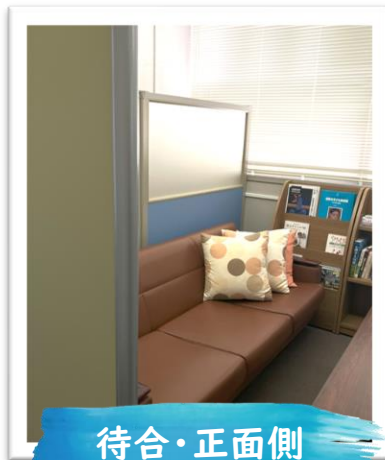


北側ドア

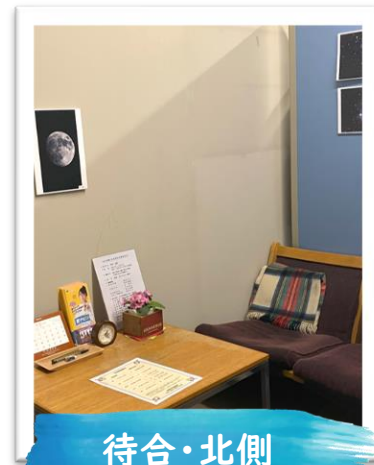
正面入口を左に見て進み、
ひとつめの角を左折
男子トイレの向かい



受付



待合・正面側



待合・北側



面接室 1



面接室 2



面接室 3

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

1

生活について

生活全般、強引な契約、生活リズムの乱れ、一人暮らして淋しい

2

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

3

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

4

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

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
- **大学適応への不安** 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** どのくらい勉強す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
- **初めての経験** お金の使い方、一人暮らし、アルバイト、慣れないことで失敗など

ストレスチェック・心理テスト

The screenshot shows a notice from the '多摩学生相談室' (Tama Student Counseling Room) on the university website. The notice is titled '多摩学生相談室からのお知らせ' (Notice from Tama Student Counseling Room). It contains several bullet points regarding appointment cancellations and procedures. The most relevant part is a section titled 'ストレスチェック・心理テストを受けてみませんか?' (Would you like to take a stress check or psychological test?). This section explains that due to the COVID-19 situation, the number of appointments is limited, and it encourages students to take a stress check or psychological test to understand their current state and future coping strategies. It provides contact information for two services: (1) Stress Check and (2) Psychological Test (Personality Assessment and Career Guidance).

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分までは相談をいたしません。
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難しく、罹病の憂はあれどみん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—という人もいらっしゃるかもしれません。

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。ここからただを整えるきっかけに、お気持ち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

留学生同士でつながる場所

ぴあたま

留学生同士で、お話しませんか？

- ・あまり日本になじめていない
- ・日本人の友達ができない
- ・家族や友人と離れてさびしい
- ・卒業後は日本にいたい
- ・ほかの留學生がどう感じているか知りたい

2025.6.25 WED
13:40-15:20
場所：総合棟2F 多摩学生相談室

対象：留學生
言語：日本語・英語・日本語&英語
(希望言語をフォームで選択)

定員：6名・申込制
(当日でも空きがあれば参加OK！)

申込締切
6/23(月)

※空きになったら参加申し込みも受付

問合せ：多摩学生相談室
TEL：042-783-2158



7/22(火)～受付開始！

ストレスチェック 心理テストWEEKを 開催します

この夏、ストレスチェックや心理テストを受けてみませんか？

自分の性格や人付き合いについて見直したい
気分が落ちた原因が知りたい
自分のストレス耐性や、ストレスを感じやすい原因を知りたい…

臨床心理士のカウンセラーが、簡単なテストをもとにフィードバックします。ご自身の今の状態や、ストレスへの対処法について知る機会として使ってください。

実施日時：2025年8月4日(月)～8日(金)
10時20分～16時15分(最終受付15時30分)
※自費は各自持ち合わせてお申し込みください
※実施時間についてはWebフォームの希望日程欄の説明をご参照ください

実施場所：総合棟2F 学生相談室
参加対象：多摩キャンパス所属学部・研究科の学生

お申し込みはこちらから▶

①ストレスチェック
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)
WEB：心理テスト申込フォーム

※お電話でお申し込みされる場合は、下記へお問い合わせ

問合せ・お申込み：多摩学生相談室 TEL：042-783-2158




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、じかにふれあひ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。

今回はふれあひ体験のほか、人と馬がより良く共生する社会について、体育会芸術部部長の高見先生にインタビューしていただきます。

10/7(火)
11:15-12:15(申込)

対象：多摩キャンパス所属の留學生・院生
定員：先着15名
開催場所：Egg Dome
(EGG DOMEに申し込んで移動)
参加費：無料

注意事項：汚れてよい服装・運動靴でご参加下さい
体験乗馬はありません

申込締切
10/1(日)10:00
※お申し込みは先着順です

主催★多摩学生相談室
042-783-2158



こころにくま★第9回

彗星と流星の物語

12/23(火) 15:00～15:30 ZOOM
講師 経済学部教授 藤田貢崇

輝き続けるように見える星々は、実は瞬一輝き続けています
宇宙は動き続けている。そしてあなた自身も動き続けていることができる一星に自分を重ね合わせて、ゆっくりと考えてみませんか？
今回の講演では、「彗星と流星(群)」をテーマに、今年10～11月に話題となった「レモン彗星」や有名な「ハレー彗星」、毎年12月の「ふたご座流星群」や1月の「しぶんぎ座流星群」などを紹介し、話題を盛りながら自分についても話します
この年、星をもっと知りたいたいひと、自分を見つめなおしたいひと、どうぞご参加ください

主催★多摩学生相談室
参加費★無料
対象★多摩キャンパス所属の学部生・院生
問合せ★042-783-2158 月～金 9:30～16:30
申込締切★12/22(月)10:00

申込QR





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2名、女性4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

医師面談・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

精神科医師面談|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

