

法政大学 多摩学生相談室

2022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280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」

※2020-2022年度平均

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

01

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

02

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

03

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

04

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

相談例

たとえばこんなこと



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・休学があり、学内に知り合いがいない
- **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
- **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** ゼミやサークルの人とのトラブル、友人ができない
- **恋愛** 失恋、恋人との関係が苦しい、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、ストーカーなどの問題

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分ま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、程々の者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するきっかけに、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(通年実施)**
- **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

そうだ
和室、
行こう。



申込不要 | 途中参加 | 途中退席 OK

🐾 6月16日(木)
🐾 6月30日(木)
🐾 7月14日(木)

14時45分～16時15分 @エッグドーム5階 和室

いそがしい学生生活の中で、「ちょっと疲れた、学内で話せる人が欲しい、息抜きしたい、さみしい…」そんな時に、ふらっと立ち寄れる場所をつくりました。和室で一息ついていきませんか？話をしたり、ゲームをしたり、何もせず休んだり…一人でも、友達と一緒にでも、くつろげます。カウンセラーも参加するので、安心してご参加ください。お菓子、飲み物、ゆつたりとした音楽を用意してお待ちしています。

主催・問合せ先 多摩学生相談室 TEL 042-783-2158

主催：多摩学生相談室 042-783-2158
対面会場：EGG DOME 5F 研修室1.2 先着20名
※申込時に対面 OR ZOOM を選択
対象：多摩キャンパス所属の学部生・院生
参加費：無料 申込締切：11/30 WED

目に見えない重力や宇宙の謎を解き明かしてきた人たちは、いったいどのような人だったのだろうか。地上にありながら、彼らはどうして遠い星の世界に関心を持っていくのだろうか。星を視ることを通じて、偏狭観や物事の見方には変化があるのだろうか。空を見上げて星を視る人たちの生き方に触れ、視野を広げるきっかけを探してみようと思う。

星を視る人の物語

12/2.FRI 14:00～14:30 HIFLEX

講師 経済学部教授 藤田貞崇 申込QR



視野を広げる・ここで繋がるミニ講座

雑草から学ぶ

講師 社会学部教授 袴子 茂

2022.11/25.FRI 14:00～14:30 HIFLEX

一般の人の目には強い生き物の代名詞のように映る雑草だが、専門家に言わせれば「強い」雑草なんてこの世になく、生きるための戦略があるだけ。雑草を人間という色眼鏡を通してみると、その本質は見えず、見かけと強くみえてしまう。そのことは人間がヒトを見る眼も同じではないか。これに気づけばもう少し楽に生きられるのではないかと。雑草を題材にしたミニ講座を通して、皆で考えてみたい。

上記のQRコードから申込

対面会場：EGG DOME 5F 研修室1.2 先着20名
申込時に対面 or Zoomを選択
対象：多摩キャンパス所属の学部生・院生
参加費：無料 締切：11/23.WED
主催：多摩学生相談室 042-783-2158



スノードーム
ミニツリーを作ろう
★ in 和室 ★

忙しい学生生活の中で「ちょっと疲れた、なんだか寂しい、一息つきたい…」そんな時に、息抜きができる場所をつくりました。もの作りを通して、少し考え事から離れてみたり、話をしたりして、みんなできつろぎませんか？カウンセラーも参加するので安心してご参加ください。ゆつたりとした音楽、お茶を用意してお待ちしています。

12/8(木)
14:45～16:15
エッグドーム5階 和室

主催・問合せ先
多摩学生相談室
☎042-783-2158
申込不要
先着10名

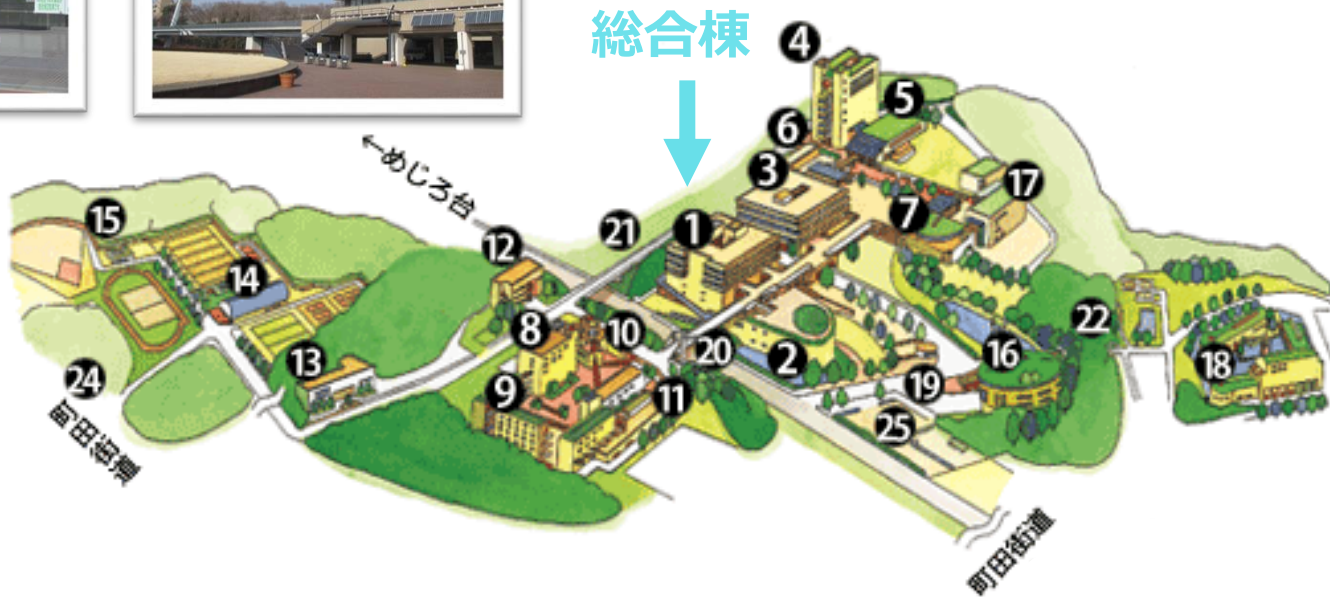




利用案内



多摩学生相談室の場所 | 総合棟2F



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5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(1~2名)
予約受付、電話対応を担当します

利用の仕方

原則、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

対面・電話・Zoom相談

- 初回は対面・電話のみ
- 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

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

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

多摩学生相談室

042-783-2158

