

学生相談室だより

学生相談センター 学生相談室



学生相談室だより「Lila」を毎号ご覧いただいている皆さん、いつもありがとうございます。今回、心と目に留めて初めて見てくださった皆さん、はじめまして。「普段は素通りしていたけど、今回は何となく気になって読んでみた」、そんな方もいらっしゃるかもしれません。もしかすると「学生相談室が気になる」、「学生相談室を利用してみたい」といった気持ちがどこかにあるかもしれません。「利用してみたい、けど迷っている…」そんな方に向けて、学生相談室で行われている『心理相談』がどのような流れで進んでいくのか、一般的な手順をご紹介します。

1. 申し込み

1. 電話・メール・直接来室のいずれかで「相談を希望します」とお伝えください。
メールの場合は、希望の日時をいくつかお知らせください。
2. ご希望の日時と空き状況から、初回の日時を決めます。初回相談は基本的には50分です。



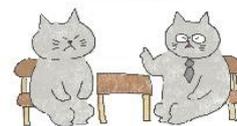
2. 初回相談

1. 予約の日時に、A館1階学生相談室にお越しください。相談は面接室(個室)で行います。
2. 受付票を記入していただきます(名前、所属、住所、相談したいことなど)。
3. 相談したいことについて、詳しくお話をうかがいます。
4. お話を聞いて相談員が理解したこと、考えたことをお伝えします。相談される方の希望とすり合わせながら、どのように心理相談を進めていくか話し合います。
5. 継続相談になった場合には次回の予約日時を決めます。相談内容によっては、初回の面談で相談を終えることもあります。必要に応じて、他のサポート先(医療機関、アクセシビリティ支援室、学習サポートセンターなど)を利用するか話し合うこともあります。

3. 継続相談

1. 話し合っただけで決めた頻度で、継続的に面談を行っていきます。

面談



4. 相談の終結

1. 相談の終結について考えるタイミングになった時、相談の終え方について話し合います。
2. 最後の相談日を迎えたら、一旦終結となります。相談したいことが出てきたら、改めてご予約いただけます。



ここに書かれているのは心理相談の一般的な手順です。実際の相談は、相談者と相談員が一緒に取り組んでいくものなので、進め方についても基本的には話し合いながら決めていきます。少しでも気になる方は、ぜひ一度ご相談にいらしてください。

学生相談室相談員 三谷

参考文献 浅井伸彦『心理カウンセラーになりたいあなたへ 仕事と資格がよくわかる本』

夏季休業期間中のお知らせ

学生相談室は夏季休業期間中も開室しています。授業期間中の多忙さから相談をためらっている方は、長期休みを利用してみてはいかがでしょうか。やすらぎルーム・りらルーム(フリースペース)も利用できます。なお、開室時間は授業期間中とは異なります。

8月1日(金)～9月21日(日)の開室時間は、平日10時～17時になります。

8月4日(月)と8月9日(土)～8月17日(日)は閉室します。

*開室時間に変更になることがあります。ポータルサイト(n☆star)から「施設・学生支援」→「学生相談室」トップページ「学生相談室カレンダー」をご確認のうえ、ご利用ください。

精神科医による心の健康相談

学生相談室では、精神科医師の田辺先生にお越しいただき、相談日を設けています。気になる症状がある場合、医療機関の受診や服薬に関する心配がある場合など、精神科医師からのアドバイスを受けたい方はご利用ください。無料で相談できます。予約は、電話かメールで学生相談室にお申し込みください

◆今後の予定◆

7/16、7/17、9/25*、10/1、10/15、11/5、11/19、12/3、12/17、1/21、1/28*、2/4

相談時間 10:00～12:00(*9/25と1/28は15:00～17:00)

相談スタッフ

なかや し の (月～木 担当)
中谷 紫乃
あべ み き (月・火・木・金 担当)
安部 美紀
みたに あい (水・金 担当)
三谷 愛

※全員、臨床心理士です

【編集後記】

自分の考え方に固執すると行き詰ってしまうことがあります。でも自分の考え方を变えることは簡単ではありません。そんな時には他人の考え方に触れてみるのが助けになることがあります。その方法の一つとして、本を読むことをおすすめします。難しい本でなくてもよくて、小説やマンガなど気軽に読めるもので大丈夫です。学生相談室にもマンガをはじめとした様々な本が置いてありますので是非のぞいてみてください。

(三谷)

〒004-8631

札幌市厚別区大谷地西2-3-1

北星学園大学 北星学園大学短期大学部

学 生 相 談 室

相談室直通Tel: 011-891-3929

E mail: gakuiseisoudan@hokusei.ac.jp