

Lila リラ

学生相談室だより

第107号 (2025年9月・秋号)

北星学園大学 北星学園大学短期大学部

学生相談センター 学生相談室

もうすぐ後期が始まります。長いお休みからなかなか気持ちが切り換わらない人や、再び始まる学生生活に不安を感じている人もいるかもしれません。悩みは一人で抱えずに、どうぞ遠慮なく学生相談室をご利用ください。

学生相談室の利用案内

Webサイトはこちら→



開室時間 平日 9:00~17:00

※開室時間に変更になる場合があります。ポータルサイト(n☆star) から、「施設・学生支援」→「学生相談室」→「学生相談室カレンダー」を確認のうえ、ご利用ください。

相談予約方法

相談は予約制で、心の専門家である臨床心理士が応じます。

予約はメールまたは電話で受け付けています。メールで予約する場合は、学籍番号と氏名、希望する曜日や時間帯をいくつか明記してください。初回の相談時間は50分です。

心身の健康、対人関係、学生生活、進路・・・など、どのようなことでも構いません。遠慮なくご相談ください。

精神科医による心の健康相談

学生相談室では、精神科医師による相談日を設けています。

気になる症状がある、医療機関の受診を迷っている、などについて精神科医師に無料で相談することができます。

予約は電話またはメールで、学生相談室へお申し込みください。

後期の精神科医師相談日

9/25, 10/1, 10/15

11/5, 11/19, 12/3, 12/17

1/21, 1/28, 2/4

◆オープンスペースの紹介◆



学生相談室内には、誰でも利用できるオープンスペース(やすらぎルーム・リラーム)があります。学生相談室開室時間中はいつでも出入り自由で、飲食も可能です。なお、オープンスペースは、利用する皆さんが静かにリラックスして過ごせるように、原則一人での利用をお願いしています。

ぜひ皆さんの居場所のひとつに加えてください。

今年度もオープンスペースに新しい図書が入りました!

「しあわせは食べて寝て待て～ネガティヴ・ケイパビリティ」

2025年4月からNHKで放送されていた「しあわせは食べて寝て待て」というドラマを観ていましたか?主人公の女性は、膠原病を患ったことで、それまで思い描いていたキャリアウーマンとしての未来を諦めざるを得なくなります。このお話の中で「ネガティヴ・ケイパビリティ」という言葉が出てくるのですが、聞いたことはあるでしょうか?コロナ禍で注目されたので、知っている人もいるかもしれませんがね。不確かな状況やすぐに答えの出ないような物事に対して、解決を急がず、その事態に持ちこたえられる力のことを意味します。思い通りにいかない身体と付き合っていくのは本当に大変なことですが、人との触れ合いや薬膳との出会いを通して、じんわりと心と身体を温めながら、ゆっくりゆっくり自分に合った新たな生き方を見つけていく物語です。

オープンスペースには、相談スタッフが学生のみなさんに向けて選んだ図書を用意しています。今年はこの原作のコミックや薬膳に関する本を置きました。他にも幅広くいろいろなジャンルのものを揃えたので、一度覗きにきてみてください。

(カウンセラー 中谷)



〒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: gakuseisoudan@hokusei.ac.jp