

もうすぐ後期授業が始まります。学生相談室では、個別相談のほかにオープンスペースの提供やグループ活動を行っています。どうぞ遠慮なく利用してくださいね。

学生相談室（個別相談）の利用案内

Webサイトはこちら→



学生相談室では、メンタルヘルスや対人関係など、学生生活におけるさまざまな悩みについて、臨床心理士資格を有するスタッフが相談に応じています。

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

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。

精神科医による心の健康相談

学生相談室では、精神科医師との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

9/24, 9/30, 10/7, 10/21, 11/4, 11/18
12/2, 12/16, 12/23, 1/14, 1/20

オープンスペースの利用案内

(やすらぎルーム・りらルーム)

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・りらルーム)があります。予約の必要はありません。ひとりで静かにリラックスして過ごせる空間になっているので、ぜひ皆さんの居場所のひとつに加えてくださいね。

開室時間 平日 9:00~17:00

(学生相談室開室時間に準ずる)

オープンスペースに新しい図書が入りました!

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置いています。メンタルヘルスや人間関係、生活に関するものやコミック、小説などさまざまなジャンルの本を揃えています。貸出しも行っていますので、是非一度覗きにきてみてくださいね。

オススメ

『成瀬は天下を取りにいく』 宮島 美奈

滋賀県大津市を舞台に、主人公・成瀬あかりの中学2年生の夏から高校3年生の夏までの出来事を描いた小説です。たとえ周囲から風変わりだと思われることがあっても、自分の関心の赴くままに全力で我が道を突き進む成瀬の姿は壮快です。そして、時折垣間見えるそのまっすぐな言動の向こう側にある他者を思う気持ちに胸を打たれます。続編『成瀬は信じた道をいく』では、受験を経て大学生になった成瀬から「そういう考え方があるのか!」と学ぶことが多くありました。

(カウンセラー 中谷)

グループ活動の案内

学生相談室では、皆さんの学生生活がより豊かになるようにさまざまなグループ活動を行っています。

◆ランチタイム交流会◆

毎月1~2回程度、お昼休みに交流会を開催しています。お茶を飲みながら、カウンセラーや他の学生とお話しませんか?昼食の持ち込みも歓迎します!

◆ワークショップ◆

年に数回、メンタルヘルスに関するミニレクチャーや交流会など、単発のイベントを開催しています。

※グループ活動の詳しい案内は、ポータルサイトおよび学生相談室前の掲示板で随時お知らせします。

※学生相談室を個別相談で利用したことのある人は、担当スタッフと話し合ってから参加してください。

北星学園大学 北星学園大学短期大学部
学 生 相 談 室

直通Tel : 011-891-3929

E-mail : gakuseisoudan@hokusei.ac.jp