

学生相談室だよ

2017年4月 NO.1

舞鶴工業高等専門学校

学生相談室



新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。在校生のみなさん、新学期が始まってから約1ヵ月が過ぎようとしています。いかがお過ごしですか？

新しい環境では、期待や不安など、いろいろな気持ちが起こりやすいのではないかなと思います。そんなとき「ちょっと誰かに話を聞いてもらいたいな」と思ったら…。舞鶴高専には「学生相談室」があることを思い出してもらえたらうれしいです。



学生相談室ってどんなところ？

学生相談室は、どんなことでも自由に相談できる場所です。困りごとや悩みごとがあるときにはもちろん、ちょっと時間が空いたとき、気分転換したいときにもご利用いただけます。

また、もっと積極的に相談したい!と訪れてくださったときには、あなたの気持ちや考えを整理しつつ、どうしていけばいいのかを一緒に考えたいと思っています。誰かに話してもどうにもならないように思えることも、話してみたら気持ちが楽になったり、ひとりでは気づかなかったことに目を向けてみたら、ひょっこりと解決の糸口が見つかるかもしれません。「こんなことで行ってもいいのかな」と不安に思われるかもしれませんが、まずは中の様子を覗いてみてください。漫画（3月のライオン・銀の匙・坂本ですが?・聲の形（こえのかたち）など）や心理テスト、“箱庭”もあります。“相談”に限らず、ゆっくり静かに過ごしたいときに来ていただくのも大歓迎です。

たとえばこんなとき・こんなことで

勉強や進路のこと <ul style="list-style-type: none">・授業に出られない・勉強に興味がない・進路変更を考えている	人間関係のこと <ul style="list-style-type: none">・友達、先生、先輩との関係・恋愛のこと・家族との関係	気持ちやからだのこと <ul style="list-style-type: none">・体調がよくない・眠れない日が続いている・気持ちが落ち込む・やる気がでない・モヤモヤ、イライラする・食べられない、もしくは食べ過ぎたりする
生活上のこと <ul style="list-style-type: none">・寮や一人暮らしのこと・部活やアルバイトでのこと・家庭のこと	自分自身のこと <ul style="list-style-type: none">・自分の性格のこと・自分を知りたい (心理テストもやっています)	

お部屋の様子

箱庭



黒田カウンセラーの紹介

みなさん、こんにちは。カウンセラーの黒田（くろだ）といます。月に1回、水曜日に相談室に来ています。楽しい学生生活となるようお手伝いできればと思います。よろしくお願いいたします。

中川カウンセラーの紹介

こんにちは。通勤時には、四季折々の舞鶴の景色を味わっています。今年は大雪の後に遅咲きの桜となりましたが、やはり見事でしたね。季節の移り変わりにはさみしさを感じる一方で、緑が増えていくことに喜びも感じ、心って複雑だなあと改めて思います。

坂口カウンセラーの紹介

こんにちは。私は毎週木曜日と不定期で金曜日に来ています。初めての場所に行くのはいろいろ不安もあるかと思いますが、私たちはいつでも“大歓迎”という気持ちでお待ちしていますので、どうぞ安心して気軽に遊びに来てくださいね。

利用したいと思ったら（利用の仕方）

相談したいと思ったら、以下のいずれかで相談することができます。

1回の相談時間は約30～40分前後です。一人でも、友達と一緒にでも利用できます。

① 直接相談室に来る方法

相談室前の表札に現在の利用状況が掲示されています。表札が「開いています」になっていたら中に入って、すぐに相談可能かどうかカウンセラーに尋ねてみてください。（その日の予約状況によっては、十分に時間をお取りできない場合もあります）

② 事前に予約しておく方法：メールで申込むか、保健室に申込みに行く。

メールで申し込む場合は、タイトルを「相談予約」とし、①名前、②学年、③相談希望日時などを記入の上、送信してください。相談日時が決まり次第、折り返し連絡します。



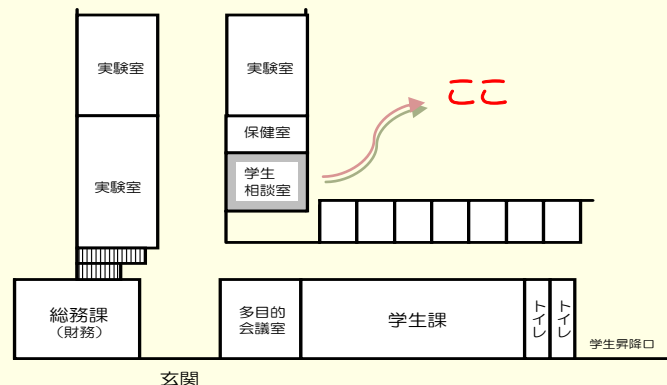
送信先：soudan@maizuru-ct.ac.jp

開室日時

- ・毎週月曜日と、不定期で火曜日と水曜日
（中川カウンセラー）
 - ・毎週木曜日と、不定期で金曜日
（坂口カウンセラー）
- 13:00～17:25の間で応相談
- ・月1回水曜日（黒田カウンセラー）
- 14:30～16:30の間で応相談



場所 本館 A 棟 1 階 保健室となり



学生相談室ホームページ（相談員の紹介など様々な情報が見られます！）

高専ホームページ <http://www.maizuru-ct.ac.jp/> → 「在校生の皆様へ」 → 「学生相談室」