

学生相談室だよ

2018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、いかがお過ごしでしょうか？

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と思います。そんなとき「ちょっと誰かに話を聴いてもらいたいな」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。

☆昨年に引き続き、グループワーク【学生相談室 de ティータイム】も計画しています!

◆どんなときに利用できるの? (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

桜が過ぎ、緑の芽吹く季節になってきました。景色は、そのときの心の状態によって、はっとするほど美しく感じることもあれば、そのエネルギーを疎ましく思ったり、目を向けることを忘れたまま通り過ぎたりもします。その時々をの想いを聴かせてください。

坂口カウンセラーの紹介

学生相談室は、ベージュや黄色を基調とし、ソファや観葉植物のある明るく落ち着いた空間です。漫画や料理本などの雑誌、猫の写真集などもありますので、時間が空いているときなどぜひ見学に来てみて下さい。

◆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「空いています」になっていたら中に入って、相談可能かどうかカウンセラーに尋ねてください。

（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、保健室へ申込みに行く。

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」