

学生相談室を 利用してみましょう!

学生生活を送るなかで、学業、進路、クラブの人間関係や練習量、恋愛、友人、家族、一人暮らし、アルバイト、体調不良などについて悩んでいることはありませんか。親友や家族にも相談できず、心のなかでもやもやしていることはありませんか。

そんなときは、一人で悩まず、どんなことでもかまいませんので、気軽に学生相談室を訪ねてカウンセラーに相談してみましょう。秘密厳守ですから安心してください。

なお、学生相談室では、本人のご家族や友人の相談も受け付けています。

充実した学生生活を過ごせるよう、上手に利用してください。

学生相談室長

クラブのことで
誰に相談して
いいのかわからない…

将来
何をしたいかわからない…

自分に自信が
もてない

なんか
気分が
安定しなくて、
眠れない

友達や
恋人のことで
悩んでいます…

ex. こんなことがあったら 要チェック

- 「大丈夫か」と聞かれると、どうも腹が立つ。
- 興奮してしゃべり続けたり、せかせか動いたりしてしまう。
- ついイライラして、攻撃的になってしまう。
- 必死でやっているのに、成果が上がらない気がする。
- これでよかったのかと始終落ち込んでいる。
- 何が最優先かを判断することができない。
- 周囲の手助けを受け入れられない。
- 無口になってふさぎこんだり、ボーっとしたりしてしまう。
- 勉強・クラブへの意欲がわからない。
- 目の前のことに集中できない。
- 物忘れがひどい。
- 体調が悪く、疲れが取れない。
- 眠れない。
- 食事の量が増えている。または激減している。
- 近頃ショックを受けたことが気になっている。