

## 利用方法

学生相談室の利用は事前予約制となります。状況に応じて、利用方法が変更となる可能性がありますので、詳細については、ホームページ、もしくは n-pass のお知らせをご確認ください。



<https://www.nittai.ac.jp/campuslife/support/counseling.html>

## 相談申し込み方法

相談を希望する方は下記のQRコードを読み込みメールを送信してください。QRコードが読み込めない方は「[nsoudan@nittai.ac.jp](mailto:nsoudan@nittai.ac.jp)」にメールを送信してください。

送信の際は【件名に学籍番号、本文に氏名】を記載してください。

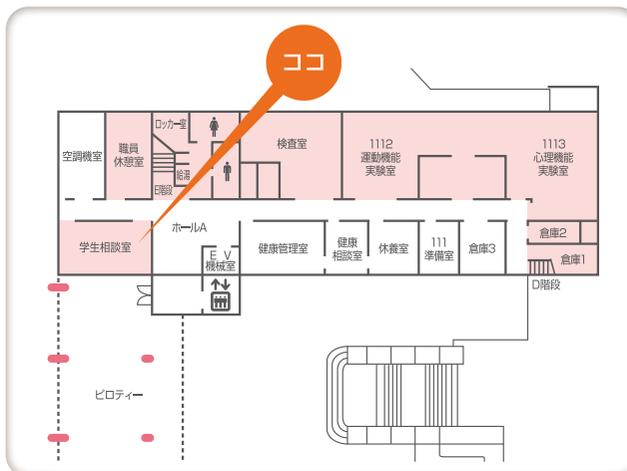


## 学生相談室の場所

東京・世田谷キャンパス  
1 街区 1 階 学生支援センター内



横浜・健志台キャンパス  
百年記念館 1 階



学生相談室のご案内

# 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。
- 必死にやっているのに、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。