

## 利用方法

学生相談室は  
「対面相談・電話相談・メール相談」を  
行っています。

相談は原則予約制です。

利用を希望する方は  
下記の相談申し込み方法を  
ご確認ください。

### 相談申し込み方法

下記のQRコードを読み込み  
「メール作成画面はこちら」をクリックして  
メールを作成・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：学生相談室利用申し込み (L)

本文：学籍番号・氏名

を記載してください。

メールでの相談申し込みに加え、  
学生センター・健康管理センターでも  
予約を受け付けています。



## 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。