

学生メンタルヘルス相談

～ カウンセリング ～

学生メンタルヘルス相談は、みなさんが学生生活で生じる迷いや悩みなどについて、常勤の臨床心理士に相談することができる場です。

☆人付き合いにストレスを感じる

(家族・同性・異性・SNS上の関係、グループの中でうまく振る舞えない 等)

☆自分のことがよくわからない

(自分の体や性格が好きになれない、性格を変えたい 等)

☆勉強や進路のことで困っている

☆気分の落ち込みがあってやる気が出ない

☆生活リズムなどが思うようにいかない

(眠れない、食事が不規則、アルバイトなどで朝起きられない 等)



こんな時 学生メンタルヘルス相談では
ゆっくり話を聴いて、あなた自身の解決力をサポートします。
うかがったお話の秘密は守られます。

＜相談担当＞ ^{ひしまみ}比志真美 (保健センター 臨床心理士)

月	火	水	木	金
飯田	飯田	池田	飯田	池田

相談時間の目安	
相談 ①	9:00~9:50
相談 ②	10:40~11:30
相談 昼	12:10~13:00
相談 ③	13:30~14:20
相談 ④	14:50~15:40
相談 ⑤	16:30~17:20
相談 夕	18:10~19:00

＜相談時間（右記）＞

- ・毎回50分まで。要予約。
- ・相談時間は原則右記ですが、皆さんからの要望で調整可能です。

＜費用＞ **無料**

お金は
いらないよ♥

＜相談場所＞

- ・飯田キャンパス 保健センター健康相談室 (A館 1F)
- ・池田キャンパス 保健センター学生相談室2 (3号館 1F)



飯田キャンパス



池田キャンパス

「話を聞いてもらいたい」「話をしたい」と思ったら、気軽にどうぞ

1: 両キャンパス保健センターに来る、もしくは電話する。

055-224-5370 (飯田) 055-269-6610 (池田)

2: soudan@yamanashi-ken.ac.jpに、①学籍番号、②氏名を書いてメールする。

メール使用時の注意) ・メールでの相談は行っていません

・メールチェックは、月曜～金曜 (祝日を除く) の8:30～17:15に行います

