

## 学生メンタルヘルス相談～カウンセリング～ ご案内

充実した学生生活を送るためには、体の健康と同じように**こころの健康**も大切です。  
何を話して良いかわからない時は、『雑談』から始めましょう。  
興味がある方は気軽に連絡してください。



### ★こんなことが話題になります

#### 「人付き合い」

- \* 特定の誰かと話したり関わりを持つとイライラする
- \* グループの中にいると疲れる
- \* 人からどう思われているか不安
- \* 家族のことで悩みがある
- \* いじめられて辛い思いをしたことがある
- \* 人が怖い

- ★こんな時、カウンセリングでは…
- ・あなたの話をじっくり時間をかけて聴き、気持ちが冷静になるのを待ちます
  - ・状況を整理して一緒にながめたり、別の見方ができるか考えてみます

#### 「自分のこと」

- \* 自分の性格を好きになれない
- \* 自分の身体や性を好きになれない
- \* 自分の本当の気持ちがわからない
- \* 自分の性格を変えたい
- \* 自分の言いたいことがうまく言えない



- ★こんな時、カウンセリングでは…
- ・あなたの話をじっくり聴きます
  - ・これまでの生活についても聞くかもしれません
  - ・気持ちを整理し、あなたらしく生活できるよう手伝います

#### 「学修や進路のこと」

- \* 勉強しようという気持ちになれない
- \* 学校を休むことが多い
- \* 進路や資格のことで親と意見が合わない
- \* 進路のことを考えると気が重くなる

- ★こんな時、カウンセリングでは…
- ・現在の生活について話を聞きます
  - ・状況やあなたの希望を確認します
  - ・問題が円滑に解決していけるようあなたをサポートします



#### 「生活リズムや身体の調子」

- \* 眠れない、眠りが浅い
- \* パイトが遅くて朝起きられない
- \* 原因がはっきりしない体調不良が続く
- \* 食欲がない、もしくは食べ過ぎる
- \* 何となく不安、時に泣きたくなる
- \* 生きるのが辛い

- ★こんな時、カウンセリングでは…
- ・現在の状態について聞き、あなたの生活がスムーズに送れるよう一緒に考えます

#### 「パートナーとの関係→もしかしてデートDVかも!？」

パートナーとの間に下記のことがあったらすぐ相談してください

- \* 殴られる、押さえつける、物を投げられる
- \* お金をねだられる、借りた金を返さない
- \* 自分の意見を言わせてもらえない、何事も自分のせいにされる
- \* LINEなどで「別れるなら死ぬ」など書いてくる
- \* 避妊しない、性行為に応じないと不機嫌になる、合意なく写メを撮る
- \* LINEなどにすぐ返信しないと怒る
- \* 誰とどこにいるか証明するために写メを送らせる



- ★こんな時 カウンセリングでは…
- ・あなたのこころと体の安全を確保するために、具体的に話し合います
  - ・必要に応じて専門機関に相談できるよう、一緒に動きます
  - ・自分の気持ちや考えを整理するお手伝いをします
  - ・自分の気持ちを相手にどう伝えるか、一緒に考えます

<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)



オンライン相談も  
できます



<担当曜日・時間>

担当：令和8年4月～

	月	火	水	木	金
松野 (看護師・保健師)	●	●	●	●	●
西村 (看護師・保健師)	●	●	●	●	●
今村 (カウンセラー・男性)					○ (要予約)
長塚 (カウンセラー・女性)		○13:00 ~17:00		○13:00 ~17:00	
土橋 (カウンセラー・男性)	○10:30 ~16:30				

● 飯田キャンパス、● 池田キャンパス、○ 両キャンパス (状況に応じて)

※ 比志 (カウンセラー・女性) … 状況に応じて対応します。

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> 50分/1回、要予約 (右記参照)

相談時間は右記を目安にしていますが、皆さんの都合に合わせて調整可能です。

<申込方法>

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: [相談予約フォーム](#)に入力する。



<その他> ・うかがったお話の秘密は守られます

・費用は無料です

・本学に在籍中は何度でも利用できます

