

## 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。




担当：比志真美  
(臨床心理士、公認心理師)

### ★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

#### 他に…

- \* コロナ感染が不安
  - \* アルバイトに行きたいけど感染が怖くて迷っている
- などのコロナに関する話題もあります。「実家からカボチャが丸ごと送られてきたんだけど、どうすれば良いんだろう～」などと話すこともあります・笑



<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>

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> 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: [soudan@yamanashi-ken.ac.jp](mailto:soudan@yamanashi-ken.ac.jp) に、

①学籍番号 ②氏名③希望の曜日と時間帯を書いてメールする。

\*注意…メールでの相談は行っていません



<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

★カウンセリング(対面)での感染対策について

・入退室時、手指消毒をします。

・お互いにマスクを着用し、

カウンセラーとの間にアクリル板を設置します。

・空気清浄機とサーキュレーターを設置しています。

・換気のため入口を 10 cmほど開けておきます。

新型コロナウイルス  
対策実施中



感染対策をしながら、安心して話ができるよう  
に工夫していますので、気軽に話しましょう☆

