

カウンセリングセンター 36号館

■カウンセリング予約受付時間

平日：12:00～17:00 ※予約制です

11名の臨床心理士が、対人関係や心理面での相談に応じています。悩みだけではなく、もっとポジティブな人生を歩みたい、より充実した学生生活を送りたいといった幅広い相談にも応じています。

心理的なカウンセリングは、みなさんのニーズ（希望）に応じてじっくりと話を聴くことから始まります。それだけで自然に自分のことが理解できたり、前向きになっていくことも多いのですが、それだけではありません。

カウンセリングセンターでは、皆さんの多様なニーズに応えるために、各種心理テストの実施とその結果の丁寧な説明、ご自分の能力を十分発揮していただくため、不安や緊張の低減のさせ方、自分の強みの見つけ方、強みの活かし方等のエクササイズ（実践的なワーク）を多数用意しています。

さらに、学外の心理的・精神的な専門機関の情報を提供したり、学内の各部署と連携して、みなさんのサポートも行っています。

悩んだり困ったときはもちろん、自分の人生をもっと充実させたいと思ったときにも是非、ご相談ください。「こんなことを相談してもいいのだろうか」とためらわず、気軽にご相談ください。女性のカウンセラーも男性のカウンセラーもいますので、遠慮なく希望をお伝えください。

■学生相談

●カウンセリングを受けられる時間 ※予約制です

平日 13:00～19:00（木曜日 13:00～17:00）

土曜日 8:30～13:00

※休祭日はお休みします。土曜日はあらかじめ休館日が決まっています。
※学園行事などにより、開館日および時間が変更になる場合があります。
※長期休業中のカウンセリング受付についてはお問い合わせください。

●カウンセリングを受けるための手順（利用方法）

1. カウンセリングセンター受付(36号館)で希望の時間に予約する
2. 予約カードを受け取る
3. 予約の時間にカウンセラーを訪ねる（やむを得ず来られないときは、事前に連絡する）
4. カウンセリングを受ける（終わったらカウンセラーと次回の予約をする）
5. 予約の時間に再びカウンセラーを訪ねる

■ハラスメント相談

●カウンセリングセンターでは、ハラスメント相談も受け付けています。詳しくは、p.25を参照してください。

