



## 学生相談室について



学生相談室 副室長  
**松村 寿枝**  
(情報工学科)

学生の皆さんは、学生相談室の先生やカウンセラーの先生と話したことがありますか？

もし、話したことがないなら、とつても損をしていますよ。皆さんは今いろんなことを考え、いろんなことに悩む時期です。それは大事なことです、話をすることで皆さんの心が軽くなることも多いですよ。学生相談員の先生とカウンセラーの先生は、そんな皆さんや保護者を応援し、皆さんの心が軽くなるようお手伝いをしています。ぜひ、学生相談室やカウンセラーの先生に話しに行ってみませんか。

### □■メンバー紹介■□

学生相談室長	武田 充啓 (一般教科)
学生相談副室長	※松村 寿枝 (情報工学科)
学生相談員	榊原 和彦 (一般教科)
〃	※梅本悠莉子 (一般教科)
〃	廣 和樹 (機械工学科)
〃	和田 任弘 (機械工学科)
〃	石飛 学 (電気工学科)
〃	平井 誠 (電気工学科)
〃	押田 至啓 (電子制御工学科)
〃	西田 茂生 (電子制御工学科)
〃	内田 眞司 (情報工学科)
〃	※伊月亜有子 (物質化学工学科)
〃	林 啓太 (物質化学工学科)
〃	※篠畑 恵子 (看護師)
特別相談員	中村 善一 (特別相談員)
心理カウンセラー	※福田 道代 (臨床心理士)
〃	※小枝久美子 (臨床心理士)

※は女性相談員

### ○利用案内

相談は面談、電話、メールでお受けします。カウンセラーとの面談予約は学生相談室・保健室または学生係(0743-55-6034)で受け付けています。匿名でも構いません。

曜日	担当者	開室時間	予約について
月曜日	福田道代先生 (臨床心理士)	15時～18時	予約制 カウンセリングルームまたは保健室(0743-55-6034)で予約できます。緊急時は可能な限り、その場で相談に応じます。
火・水曜日	学生相談員 (右上メンバー紹介参照)	14時頃～	不要
木曜日	中村善一先生 (特別相談員)	14時頃～	不要
金曜日	小枝久美子先生 (臨床心理士)	15時～18時	可能な限り、その場で相談に応じます。

### ○学生相談室の場所



本館一階

## カウンセラーだより

### ～ホッと一息ついてみませんか～

皆さん、こんにちは。今年度から金曜日に学生相談室に来ている小枝久美子です。どうぞよろしくお願いいたします。

じめじめと暑い日が続きますが、皆さん体調などは崩されていませんか？ 体調が崩れると、こころのバランスも崩れがちになります。テストやレポート、部活に友人関係、いろんなことに頑張っ、気づいたら体もこころもへトへト。何が嫌でわけじゃないけど、何となく気分が憂うつになったり、不安になったり、イライラしたりする、そんなことはありませんか？

こころのバランスが崩れると、“自

分なんて…”と自分の悪いところに目がいたり、悪い出来事にばかり注目しがちになります。こころが憂うつになったり、自分が嫌になった時には少し立ち止まって、自分を見つめなおしてみませんか？

相談室というイメージがわからず行きにくいかもしれませんが、悩んでいること、気になること、知ってる人には話づらいこと等々、何を話したり聞いたりしても良い場所です。思いっきり好きなことだけ話して息抜きの場所に使っても大丈夫です。

なんとなくモヤモヤした気分だけど、何をどう話したらいいかわからないという人も「こんなことで来てい

臨床心理士 小枝 久美子



いのかな」と思わず、気軽に来てみてくださいね。

相談室では、どんなことでも話せて、「ホッと」一息できるような場所にできればと思っています。皆さんのお越しをお待ちしております。

