

カウンセラーだよ！ 5月



学生相談室（保健室内及び福利厚生会館 2 階）では、カウンセラー（臨床心理士／公認心理師）によるカウンセリングを行っています。今回は、カウンセリングについて、簡単にご説明します。

例えば、次のようなことで悩んでいるときは、遠慮しないで相談に来てくださいね。

- ・ 家族、友人、恋人、クラスメート、部活の部員、先生などとの対人関係
- ・ 勉強のこと、進路のこと
- ・ 学校を休みがち、授業に欠席がち
- ・ ストレスによる心や体の不調・・・落ち込み、不安、緊張性頭痛、腹痛、吐き気など

カウンセリングとは？

気にかかること、困っていること、悩んでいること、問題となっていることなどをお話してもらって、カウンセラーが気持ちを受けとめたり、わかったことがあったら伝えたりして、一緒にどうしていったらいいかを考えていくものです。

カウンセリングの効果は？

カウンセリングを継続して受けると、共感されて、自己肯定感が増したり、気持ちが安定したり、気持ちや考えが整理されて、違う角度から物事が見えるようになったり、今まで思いつかなかった解決法が見つかったりします。そうしたことの積み重ねが、悩みの解消につながっていきます。

カウンセリングの期間、時間、頻度は？

期間は、相談の内容や深さによって異なります。1～数回で終了する人もいれば、1年、2年と続く人もいます。

相談したくなった当日に相談することも可能ですが、たいていはあらかじめ日時を決めて行います。現状を改善させていくには、1回 30～50 分間、1～2 週間に 1 回、継続的に行うことが望ましいです。

守秘義務は？

秘密は守られますので安心してください。ただし、場合により、相談者の同意のもと、学校の先生と連携することがあります。また、自傷他害のおそれがある場合は、守秘義務よりそちらの対応が優先されます。

<申し込み先> 0565-36-5844 メール：soudan@toyota-ct.ac.jp

<カウンセラー> 月～木：伊藤 ・ 金：都築 10時半～17時