

# 学生相談室ニュース

発行 : 聖心女子大学・健康サービスセンター・学生相談室  
場所 : 1号館3階 TEL 03-3407-5148  
開室時間 : 月～金曜日 10:00～17:00  
談話室 : 月～金曜日 10:30～16:30

学生相談室公式HP



学生相談室ってどんなところ？

学生相談室は、学生の皆さんが学生生活の中で出会う様々な疑問や問題、悩みについて、どんなささいなことであっても相談できる場所です。臨床心理士がいつも在室しています。HPよりいつでも相談の予約をとることができますが、学生の皆さんは、自由に予約なしで来室することもできます。



どんなことを話すの？

個人的なことからや気になること、心配なことなど、どんなささいなことでも相談できます。

## 面接室



性格

精神衛生

対人関係

学業

就職

家族

アルバイト

課外活動  
サークル・部活等

進路

性に関する  
悩み (LGBT 等)

宗教・思想

生活・経済的  
なこと

## 《相談申し込み方法》

USH-Cloud (学生向けページ) → 学生相談室 → カウンセリング → 相談の申し込みはこちらから

公式ホームページ → 学生相談室 → 利用案内 → ご予約はこちらから でもアクセスできます。

新入生の皆様、ご入学おめでとうございます。

皆様は大学で何をしようと入学されましたか？学問を究めたい・サークル・部活動をしてみたい・留学をしてみたい・交友関係を広げたい・アルバイトをしてみたい・色々な思いが入り混じっている事かと思えます。うまくいく事、いかない事、まあまあな事、多様と思えます。学生時代の多様な経験がその先の人生の底力になります。けれどももしもへこたれそうになった時は、臨床心理士とも話してみてください。皆様のお越しをお待ちしています。

#### 佐々木良子

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。心より歓迎いたします。

これまで学生の皆さんと関わってきて、4年間で見違えるように成長されていくのを目の当たりにし、感慨深いものを感じています。時には乗り越えていかなければならない壁や苦難に出会うこともありますが、それらを越えていくことで、より成長した自分が生まれてきます。一人で越えていくのが難しい時は、一緒に考えていきましょう。

#### 吾妻ゆかり

新入学・ご進級おめでとうございます。

学生相談室はゆっくり時間をとってお話ができる場所です。また様々なワークショップも企画しています。一人でお弁当を食べたり、勉強したりして静かな時間を過ごせるコーナーも用意しています。大学生というかけがえのない時代に、自分の心を見つめる機会が作れたらと思います。どなたでも気軽に相談できるように心の専門家―臨床心理士が待っています。

#### 新井有紀子

ご入学、ご進級おめでとうございます。

新入生には、大学での新生活のスタートをサポートするワークショップを用意しています。

談話室ではお勉強をしたりお昼を食べたりと、ゆっくりとした時間を自由に過ごすことができます。お一人でも、グループでも気楽に立ち寄ってみてください。

相談室では、日々の学生生活をより豊かで有意義なものとなるようお手伝いができたらと思っています。

#### 加藤 薫

新入生の皆様、ご入学おめでとうございます。在校生の皆様、ご進級おめでとうございます。心新たに新学期を迎えていらっしゃるかと思います。新しく環境が変化してお友達ができるかしら？と不安を感じたり、在校生の中には大学にまだまだ馴染めないなと感じておられる方もいらっしゃると思います。そんな時には是非相談室にいらしてください。ゆっくりとあなただけの時間をとって考えたりお話できる場所です。緊張の中過ごす新学期、相談室でお手伝いができたらと思っています。

## 談話室でゆっくり過ごしてみるのはいかがでしょうか？

学生相談室には、学生の皆さんが、ゆっくり静かに過ごすことができる談話室があります。授業の合間に休んだり、レクや学食に行く気分ではないお昼時などに、ぜひご利用下さい。レポートをまとめる時のホッチキス、のり等の文具もあります。コーヒーや紅茶など温かい飲み物も用意していますよ。



### 学生相談室のプライバシーの遵守について

#### <守秘義務>

学生相談室で相談者が話した内容についての秘密は守られます。

#### <関係者からの問い合わせ>

関係者からの相談者に関する問い合わせには原則として応じていません。

#### <例外>

生命、身体の安全に関わる時、他者の権利を著しく害する時は、この限りではありません。



# 新入生のためのワークショップのお知らせ

## 1. フレンドシップ・ワークショップ

新入生の皆さんには 500 人以上の同級生がいます。

せっかく出会った同級生、友達の幅を広げましょう。

楽しいゲームや語らいの場を企画しました。ぜひ参加してください。

開催日時：4月6日(月)11:30~12:45(軽食付き)

場 所：グリーンパーラー

## 2. かんたんスイーツワークショップ

一人暮らしの始まりは、自炊の始まりでもあります。

簡単に出来て美味しい料理を栄養士の先生から教わり、

皆で作って試食します。バランスのとれる、ヘルシーな食事を学びましょう。

開催日時：4月15日(水)、4月22日(水)、5月11日(月)、5月18日(月)

12:30~13:20 (2限後すぐ。軽食付き)

場 所：学生相談室の談話室 (1号館3階)

## 3. 大学生の勉強法—入門ワークショップ

大学での授業の受け方、ノートのとり方、レポートの書き方を知りたい、  
もっと能率を上げて勉強したいと思っている方達のためのワークショップです。

毎年、大勢の一年生が参加しています。

大学生活の最も大切な部分を早い時期に自分のものにして、

新しい生活への適応を目指して企画されています。

開催日時：4月10日(金)~4月28日(火) (月・火・金曜日の全9回)

12:30~13:20 (2限後すぐ)

場 所：学生相談室の談話室 (うち20日、24日は一年次センターでの実施になります)

## 《お申し込み方法》

ホームページから参加したいワークショップの予約をとってください。

USH-Cloud(学生向けページ)の学生相談室→ワークショップのお知らせ→[申込みフォーム](#)が別  
枠で開きます。

公式ホームページ→学生相談室→ワークショップ案内→[詳細はこちら](#)から

でもアクセスできます。1号館3階にある学生相談室でも申込みを受け付けています。

[ワークショップ予約QRコード](#)

