



相談室



～相談室は、皆さんの学生生活での悩みを一緒に考え、解決方法を見つける所です～

例えば……

- ・充実感がない
- ・うまく友達が作れない
- ・恋愛について話してみたい
- ・不安で眠れない、緊張して安心できない
- ・自分の性格が分からない
- ・将来の目標や進路について悩んでいる
- ・友達や家族のことで悩んでいる
- ・大学生活に馴染めず、居場所がない

※上記以外で、何となく誰かと話したいという時も、是非、来てみて下さい。



～相談員より～

学生生活を送る中で、悩んだり、不安になった時、メンタルヘルス相談室にいらっしゃいませんか？誰かに話すことで、スッキリしたり、解決の糸口が見つかったりする場合があります。相談員がお話しをお聞きし、一緒に考えていきたいと思っています。どんな些細なことでも大丈夫です。気軽に立ち寄ってみて下さい。

相談員：久保規子
(くぼのりこ)



～Q&A～

- Q1. 相談した内容の秘密は守られるの？
A1. 相談に関するプライバシーは堅く守ります。
- Q2. 言いたくないことも言わなくてはならない？
A2. 全て言わなくてはいけなわけではありません。言いたいと思えたら言って下さい。
- Q3. メールや電話だけで相談は出来ないでしょうか？
A3. メールや電話は予約受付のみとなっています。また電話に出られない場合もありますので、ご了承ください。
- Q4. 一回の相談はどれくらい？有料ですか？
A4. 50分程度のことが多いです。全て無料です。

～利用時間～

水・金の13:00～17:00

～連絡方法～

1. 直接、相談室に行く。
(他の相談者がいない時は、その場でお話出来ます。)
2. メールや電話で予約してから相談に行く。
(学籍番号、名前、相談希望日時を知らせてくれたら、相談日を決めます。)

～相談室の連絡先～

電話番号 017-764-1666
メールアドレス boku38@b.nebuta.ac.jp
場所 611室

