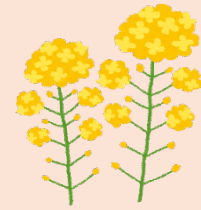


## 相談を迷っている方へ



寒さの中にも、春の足音が聞こえてくる頃となりました。

長い春休み、みなさんはどう過ごされましたか。

もう少しで新年度が始まります。新しい学年に期待や不安で落ち着かない方もあるかもしれません。また大学に行くことを考えると気持ちが何となく重くなる方という方もあるかもしれません。

### 「何か気になることや心配なことがあれば相談に来てください」

と言われるけど…

- ・そもそも人と話すのは苦手。
- ・考えもまとまっていないから、うまく伝えられるかどうか…。
- ・話しても解決することではないから…。
- ・悩みというほどのことではないから…。
- ・カウンセラーがどんな人かわからない。

などなど、カウンセリングルームに相談を申し込むというのは簡単なことではないかもしれません。

### 相談を迷っているあなたへ

悩みをまとめて話したり、自分の気持ちをうまく伝えられなくても大丈夫です。

カウンセラーは、心の専門家として、あなたの心が少しでも軽くなるように一緒に考えていきます。言葉にしていく中で、解決のヒントが見えてくることもあります。もやもやした気持ちを吐き出すことで、一歩踏み出す元気を回復することもあります。

**自分に合った方法で、カウンセラーとゆっくり心の声に耳を傾けてみましょう。**

なかなか言葉にならない時、グループプログラムやティーアワーに参加してみる方法もあります。性格テストや職業興味テストを受けて自分を客観的に見てみるのも参考になるかもしれません。カウンセリングは1回だけでも、短い時間でもかまいません。やり方は希望に応じてカウンセラーと相談しながらすすめていきます。

そして、もしあなたの友だちや身近な人が相談を迷っているようなら、「一緒に相談に行こう」と声をかけ誘ってみてください。

**あなたは一人ではありません。**

悩みや不安はあるけど、人と会いたくない…。

そんな方には、SNS (LINE、Twitter、Facebook)、ウェブチャット、電話などもあります。

信頼できる窓口で気軽に相談してみてください。

特定非営利活動法人 自殺対策支援センターライフリンク

自殺対策支援センターライフリンク (lifelink.or.jp)

<https://www.lifelink.or.jp/>

特定非営利活動法人 東京メンタルヘルス・スクエア

悩み相談と心の対話の場所 | NPO 法人東京メンタルヘルス・スクエア (npo-tms.or.jp)

<https://www.npo-tms.or.jp/>

特定非営利活動法人 あなたのいばしょ

<https://talkme.jp/>

10代 20代の女性のための LINE 相談

特定非営利活動法人 BOND プロジェクト

<https://bondproject.jp/>



カウンセリングルーム TEL 0798-51-8541

受付時間 月～金 9:30～17:00

(3月22～31日は10:00～16:30)

※状況により変更になることがあります。

↓こちらから Universal Passport で予約できます。

<https://kclip.kobe-c.ac.jp/up/faces/up/po/Poa00601A.jsp>

詳しくはウェブサイトをご覧ください。

<https://www.kobe-c.ac.jp/gakuso/index.html>