

アッセンブリアワー講演会のご案内
カウンセリングルームの「こんな時どうする!？」
～キャンパスライフサポートブック～



日時：5 月 9 日（金）10:35－11:25

場所：エミリー・ホワイト・スミス記念講堂

講師：カウンセリングルーム専任カウンセラー 安住伸子

大学生のみなさん、学生生活を送っていると、こんなときどうしたらいいんだろう？と思うことはありますか？そんなとき、どこに相談したらいいの？とか、こんなことで相談してもいいのかな…とか、いろいろ悩まれることもあると思います。そこで、カウンセリングルームではみなさんの学生生活の中でこんな時どうする？という時に、参考になるヒントや情報を集めた「キャンパスライフサポートブック」を作り、カウンセリングルームのウェブサイトに掲載しました。

今回のアッセンブリアワーでは、その一部をご紹介しますと思います。たとえば…

- 新入生が出会うとまどい 履修について 困った時の相談窓口は？
- 青年期とは？ 10代～20代によくあるメンタル不調 いつもと調子が違うなと感じたら
- こころの回復力（レジリエンス）を身に着けよう ストレスとの上手な付き合い方
- 「死にたい」「消えたい」と思った時にできること
- デートDVやセクハラ被害にあった時は
- カルトや消費者トラブル・アルバイトのことで困ったら 学生生活支援センターに連絡を
- 友人との関係 変化を受け入れる
- 家族との関係 大学生はアイデンティティの形成と巣立ちの時期 もしあなたがDV経験者なら
- 生活リズムを整えるには 朝起きられなくなった時の対処法
- 進路について 進路選択に迷った時に自分と対話する方法 障害のある人の就労支援
- あなたは一人じゃない 言葉にすること



などです。気軽に聴きにきてくださいね。

カウンセリングルームのご案内

カウンセリングルームは月曜から金曜の9:30～17:00 受付しています。カウンセラー（公認心理師・臨床心理士）に相談できますので、どんなことでも気軽にご相談ください。

また、カウンセリングルームではいろいろなプログラムも行っています。カウンセリングルームのウェブサイトやニュース、学内のポスターや食堂のカード立てなどでお知らせしますので、興味のあるものがあったら是非ご参加ください。

カウンセリングルームのウェブサイトはこちらからご覧になれます。→



相談やプログラムの予約の方法

1. 直接来室する—カウンセリングルームは社交館 1 階（食堂の隣）にあります。
2. 電話して予約する—月～金の 9:30～17:00 に 0798-51-8541 までお電話ください。
3. Moodle から予約する—予約方法はこちらの QR コードからご覧になれます。→

