

カウンセリング（学生相談）のご案内

こんにちは。

保健管理センターより、カウンセリング（学生相談）のご案内です。



みなさんには、学業や実習、社会とのつながり、人間関係の広がりなどから、「なんだか大変なんだけど」「どうしたらいい?」「困った…」「悲しい…」「苦しい…」とさまざまな感情が入り乱れる可能性があります。二十歳前後の年頃では、よくあることなのですが、悩みますよね。

その悩みに対して、自分自身の力やご家族や友人の支えや協力を得て解決方法を見いだせる人、課題をクリアできる人はいると思いますが、「一人でつらい」という人もたくさんいるかもしれません。

そんな時、無料で簡単に活用できるのが「カウンセリング（学生相談）」です。カウンセリングは、あなたのペースで問題点を整理し、持っている強みを探し活かすためのお手伝いです。問題解決の糸口を見つけることができるかもしれません。

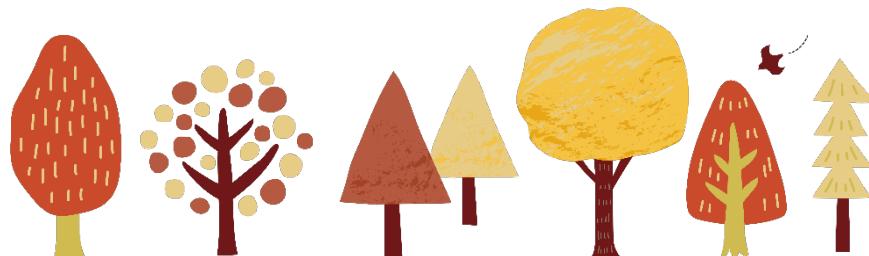
実は、カウンセリングは、問題を抱えている人だけでなく、話がしたい、聞いてほしい・・・ということでも利用できます。誰でも利用できるのです。カウンセラーの顔を見に来たり、部屋の様子を見に来るだけでもOKです。気軽に遠慮なく来室してほしいと思っています。

【カウンセラー在室日時と場所】

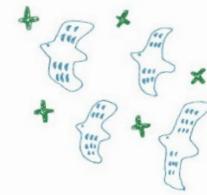
- 月曜日 13時～17時（1号館1階保健室）
担当： 安東 未廣
30年以上の豊富な経験を元にカウンセリングを行います。
- 火曜日 12時～16時（1号館3階カウンセラー室）
木曜日 10時～14時（1号館3階カウンセラー室）
担当： ヘンスリー 千春
公認心理師。まずは丁寧にお話を聴くことを大事にしています。

【カウンセリング予約方法】～予約の方法は2通りあります～

- メール mgjc-counselor@mgjc.ac.jp
- 保健管理センターへ直接来室



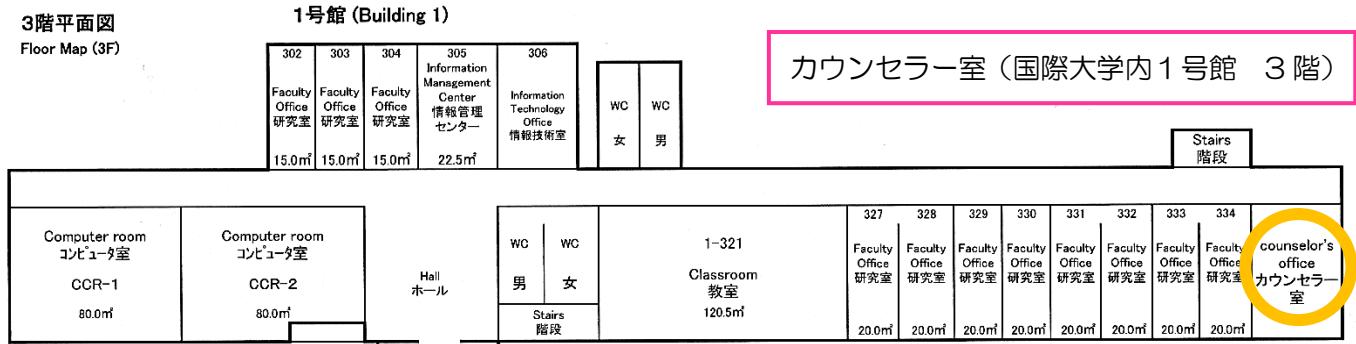
＜保健室・カウンセラー室・保健管理センターの場所＞



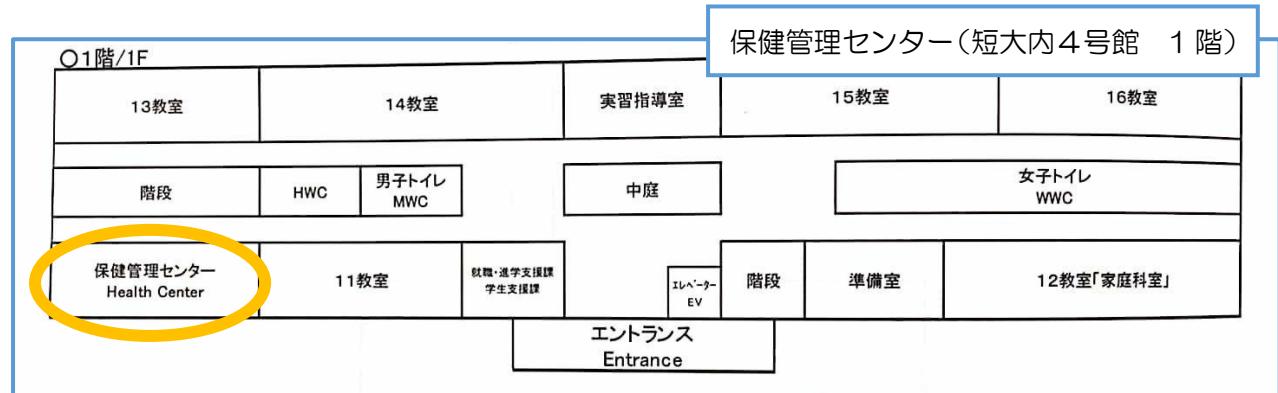
1階平面図
Floor Map (1F)



3階平面図
Floor Map (3F)



○1階/1F



＜よくある質問＞

Q：電話やメールでの相談はできますか？

A：電話・メールでの相談はできません。原則対面での相談になりますが、健康状態等の理由で対面が難しい場合は、オンラインでの相談も受け付けます。

Q：時間はどれくらいかかりますか？

A：1回の相談時間は40分程度です。一度で困ったことが解決できるとは限らないので、継続して来談することもできます。また、長時間話すのがきつかったり苦手だったりする方は、短い時間でもかまいません。無理のない範囲でお話ができます。