

カウンセリング室だより



カウンセラーのひとり言

「日本学生相談学会に行ってきました」

カウンセラー 水内良子

ゴールデンウィーク明けから、新型コロナウイルス感染症が「5類感染症」になり、マスク着用も自由になったり、学生さんたちの活動の幅が広がって、大学生活を楽しめるようになってきたのではないかと思います。

5月中旬に、日本学生相談学会@東京に行ってきました。学生相談学会は、大学のカウンセラーや教職員などが学生支援について研鑽・研究するための学会です。私は去年までオンライン参加だったので、対面での参加は久しぶりでした。東京に行くのも4年ぶりくらいで、すっかり飛行機の乗り方も忘れてしまっていました。

学生相談学会では、毎回、全国の大学の様々な学生支援の取り組みについて知ることができ、とてもいい刺激を受けます。ここ数年はコロナ関連の報告が多いですが、その中にはネガティブなものだけでなく、遠隔面接やアウトリーチなど、これまでなされなかった様々な工夫についての発表も多く、コロナで失ったものもあるけれど、コロナを乗り越えるうえで得られた知恵も多いと感じます。また、他大学の先生方とお話する中で、私立大学の学費の高さに驚いたり、大学によって学生さんたちの傾向や嗜好の違いがあるんだなと興味深い気づきがあります。(九工大は、除籍のシステムに驚かれます。また他大の学生さんの様子をうかがうと、九工大の学生さんたちは勉強をしっかりと頑張っていてすごいなと思います。)

日々の業務にバタバタ追われて、なかなか振り返りの時間が持てませんが、こういう機会に立ち止まり、周りを見渡して、また自分たちの状況を振り返るというのはとても大切だと思います。東京で、たくさん情報と元気をもらったので、九工大に持ち帰って日々のカウンセリング業務にいそしみたいと思います。



カウンセリング室Q&A

Q カウンセリング室や学生総合支援室など、どこに相談に行けば良いかわかりません。

A カウンセリング室では、カウンセラーによるカウンセリング・心理相談を行っています。どのような相談でも構いませんので、まずは一度お話に来てください。お話を伺う中で他の窓口の方が適切だと思われる場合には、ご案内いたします。

例えば・

- ・ 身体の異常や気になる症状がある方…医師・保健師による健康相談
- ・ 経済的困窮や合理的配慮に関する相談…学生総合支援室 など

Q 例えばどんな相談がありますか？

- A
- ・ 進路、将来について迷っている
 - ・ 不安で苦しい日が続いている
 - ・ 家族のことで困っている
 - ・ やる気が出ない、意欲がわかない
 - ・ ジェンダーやセクシュアリティについて
 - ・ 発達障害ではないか
 - ・ 自分のことを知りたい、自分について考えたい
 - ・ 人間関係がうまくいかない
 - ・ 授業についていけない、授業に出られない
 - ・ 最近あまり眠れていない
 - ・ 急激に痩せた、急激に太った
 - ・ 恋愛の悩み
 - ・ 心理テストを受けてみたい

Q 留学生も利用可能ですか？/Is it available for international students?

A 留学生の方もご利用いただけます。外国語での相談対応は、適宜翻訳機等を使いながら、やさしい日本語でお話しします。ご了承ください。
Also available for international students.
We speak in easy Japanese using translators. Note that.

Q 自分でも何に悩んでいるのかわからず、整理ができていません。

A 誰かに話すことで整理できたり、新たな視点で考えられるかもしれません。一度相談に来ていただいて、何に悩んでいるのか一緒に考えましょう。

カウンセラーからのお知らせ

【カウンセリング Web 予約】

対面・遠隔選べます。気軽にご予約して下さい。

【心理テストのご案内】

各種心理テストが無料で受けられます！就活等にも役立ちますよ。

【カウンセリング室だよりバックナンバー】

生活に役立つ心理学特集やカウンセラーのエッセイです！

【カウンセリング室 HP】

こころの健康チェックや、メール相談も出来ますよー。

【カウンセリング室公式 Twitter】

カウンセリングやイベントのお知らせなど。フォロー待ってます♪

	月	火	水	木	金
戸畑	菊池・山田	菊池・水内	山田	菊池・山田	水内・山田
飯塚	水内・山口 (PM)	山口・山田	水内・山口	水内・山口	山口
若松	山口 (AM)	—	菊池	—	菊池

カウンセリング実施数				
	戸畑	飯塚	若松	計
3月	33	106	27	166
4月	92	151	21	264



編集後記

(Y) 今月はカウンセリング室の Q&A にしてみました。皆さん、カウンセリングに対してどのようなイメージをお持ちでしょうか。皆さんが気軽に足を運べる場になるよう、分からないこと・知りたいことがあれば教えてほしいです。