

## 心理相談室ってどんなところ？

2021.4

学生相談・支援センター 心理相談室

だんだんと日差しが暖かくなり、4月から新しい年度が始まりました。春は気候が変わりやすく、人との出会いや引っ越しなど、多くの変化を経験する季節です。何かを新しく始めるときには、期待や楽しさを抱くとともに、不安や緊張を感じるなど、さまざまなところの変化も生じます。新しい環境にすぐになじめる人もいれば、なじみにくかったり、少し時間が経ってから疲れが出てくる人もいるでしょう。心理相談室では、学生のみなさんが大学生活を送る中で直面する、さまざまな悩みについての相談に応じています。新入生の方々はもちろん、在学生の方々にも心理相談室をもっと知ってもらえる機会になるよう、今回は心理相談室の具体的な相談活動について改めてご紹介します。また、相談室に関するQ&Aも併せて掲載しています。

### 心理相談室について

心理相談室では、カウンセラー（公認心理師・臨床心理士など）が、大学生活でのさまざまな悩み、問題について考えたり、整理していくためのサポートをしています。本学の学生であれば、どの学部、研究科、学年でも利用することができます。

大学生活では、日々たくさんの変化を経験していくことになります。授業によって使う教室や会う人が違ったり、学期ごとに時間割も変わったりします。また、就職活動や留学など、学年が進むにつれて環境も変化していきます。その中で、今まで気にならなかったことについて悩んだり、これまでのやり方ではうまくいけなくなったりすることがあるかもしれません。不安や心配が膨らんだときに家族や友人、教職員など、身近な信頼できる人に話を聞いてもらうと、ころがすっきり軽くなることがあります。話すことによって、自分の頭の中だけで考えるよりも整理ができたり、気持ちを吐き出すことで自分が知らないうちに抑え込んでいた感情に気付いたりすることもあります。



## たとえばこんなときに・・・

心理相談室では、さまざまな悩みごとをお聞きしています。たとえばこんなときに、ひとりで考えるのは難しいと感じることがあれば、気軽にご相談ください。

### 自分の性格やこれからのこと

細かいことが  
とても気になる  
自信が持てない  
自分のことを  
もっと知りたい  
将来への漠然とした不安  
自分の性について考えたい

### 心身の不調のこと

気分が沈みがち  
食欲がない  
やる気が出ない  
気分が変わりやすい  
疲れやすい  
眠れない

### 人間関係のこと

人づきあいが苦手  
友達ができない  
緊張で  
うまく話せない  
パートナーとの  
関係が気になる  
親との関係を  
振り返りたい

### 修学や学生生活のこと

勉強に興味を持てない  
なかなか馴染めない  
試験や研究への不安で  
他のことが手につかない  
居場所がない

### その他

何となくしんどさを感じるけど  
どう話していいかわからない  
など



## 困ったとき以外にも・・・

ここに負担がかかったときには、いざ話を聞いてくれる相手を探そうとしても、見つけるためのエネルギーも出てこず身動きがとれない状態になりがちです。このため、日ごろから身近なサポーターとして相談できる人を見つけておくことが大切です。もし、そのような相手が思い当たらないときには、相談先のひとつとして、心理相談室を利用してみてください。皆さんの中には、心理相談室は深刻な悩みを抱えた人だけが行くところ、というイメージを持っている人もいるかもしれませんが、はっきりした悩みはないけど何となく不安だ、困っていることがあるけど、どうやって話したらいいのかわからない、というときも、ぜひ相談してみてください。

## ご利用の流れ

### 予約を取る

心理相談室は予約制です。お電話にて、ご予約をお取りください。  
各キャンパスの連絡先は下記をご参照ください。



### 初回面接

困りごとの経緯や現在の状況、こころと身体の状態などについてカウンセラーが話をお伺いします。ご相談によって、他部署や学外の諸機関を紹介することもあります。(1回 50分程度)



### (カウンセリング) 継続面接

必要に応じて、継続的な面接を行います。頻度等はカウンセラーと相談の上、決めていきます。  
(1回 40分程度)

### 終了

継続面接の必要がなければ、初回面接のみで終了となる場合があります。

## 心理相談室についての Q&A

Q 費用はかかりますか？

A 本学の在学生（休学中も含む）、その家族、教職員の方であれば無料で利用することができます。なお、卒業生の方は有料でご利用いただけます。

Q 千里山キャンパスの心理相談室を他のキャンパスに所属している学生は利用できますか？

A まずは所属キャンパスの心理相談室にお問い合わせください。ご希望をお聞きした上で、どのようにしていくか一緒に相談させていただきます。

Q どのような相談が多いですか？

A 授業に出席できていない、友達がなかなかできない、将来について悩んでいる、といった大学生の一般的な悩みから、気分が落ち込む、やる気が出ない、眠れないなど、日々の生活を送るうえで直面する悩みまで、さまざまな内容のものをお受けしています。

Q どのような人が相談にのってくれるのですか？

A 専門のコウンセラー（公認心理師・臨床心理士など）が心理相談をお受けしています。ひとりで解決が難しい、誰かに話してみたいときなど、気軽にお問い合わせください。

Q 相談したことは、先生や親には知られませんか？

A 心理相談で知り得た情報については、相談者からの同意がないまま第三者に伝えることはありません。ただし、相談者自身やその周囲の方々が危険にさらされる可能性がある場合には、安全を守るために必要な情報を関係者や機関に伝えることがあります。

Q 心理相談以外にはどのようなことをしていますか？

A 心理相談室では、さまざまな啓発活動（グループワーク、講演会など）を開催しており、どれも自己成長に役立つ内容となっております。



## 各キャンパス情報

### 千里山キャンパス心理相談室

☎ : 06-6368-0278

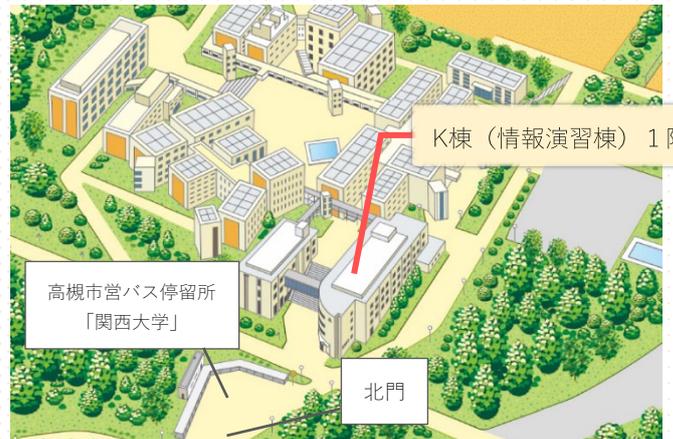
開室時間：月～土 9：00～17：00



### 高槻キャンパス心理相談室

☎ : 072-690-2432

開室時間：月～金 10：00～16：00



### 高槻ミュージズキャンパス心理相談室

☎ : 072-684-4105

開室時間：月～金 10：00～16：00



### 堺キャンパス心理相談室

☎ : 072-229-5174

開室時間：月～金 10：00～16：00



※大学の休業日に準じます。長期休業も含め、授業が行われない期間は開室時間を変更する場合がありますので、インフォメーションシステム等でご確認ください。