

## こんな些細なこと 相談しても良いの？

そう思うようなことでも  
自分にとって心配だったら  
それは重要なこと。  
悩みは人それぞれ違うのが普通

## 悩みは誰にでもある

考えると苦しくなったり  
不安になったり・・・  
寝れなくなるぐらい悩むことは  
誰にでもあること

## 相談できる力

相談することが難しい場合って  
ありますよね。  
相談できるということは  
生きていく上での大切な力です

相談するには？

### 1.メールで予約

soudan@fish-u.ac.jp

所属と名前と希望日時を書いて送って下さい。  
カウンセラーより返信します。相談内容は  
メールに記入しないでください。

### 2.修学支援室，医務室での申し込み

### 3.直接来談(予約者が優先となります)

#### 2017年4月～2018年3月のスタッフ

●担当カウンセラー  
樋渡孝徳（臨床心理士）  
中村 優（臨床心理士）

●健康相談一般  
中川宏実（看護師）

●相談日および時間  
樋渡（木曜日 12：30－17：30）  
中村（月曜日 12：30－17：30）  
中川（月一金 9：00－17：00）

●学生相談室の場所  
学生コミュニティホール（生協）2階  
学生相談室および医務室

学生相談室には別棟に別室があります

# 学生相談室

誰かに相談することで  
救われる自分がある



水産大学校学生部学生課  
修学支援室 学生相談室・医務室  
メール soudan@fish-u.ac.jp  
TEL 083-286-5113  
FAX 083-286-2294

## こんなことはありませんか？

頑張っているのに授業が  
分からない・・・

なぜか友達とトラブルばかり  
起きてしまう・・・

自分はこれからどう生きる  
べきなのか・・・

なんだか食欲がなくなった・・・

寝れない日が続いている・・・

最近イライラする・・・

大学生活に馴染めない・・・

自分は人と違う気がする・・・

家族のことで心配なことが  
ある・・・

誰にも話せないことだけど  
誰かに知ってほしい・・・

自分のことをもっと知りたい

## 相談室では何をするの？

ゆっくりとお話を聴きながら  
気持ちや問題の整理をする  
(カウンセリング)

困っていることなどへの  
アドバイス

自分の考え方のクセを知る

人と上手くコミュニケーション  
をとるための具体的練習

自分のこれまでの人生を  
しっかりと振り返る

箱庭や心理テストを使って  
自分を知るための手助け

他にもたくさん選択肢は  
あります  
世間話のみでも良いですよ

## 行くことでどうなるの？

気持ちや問題の整理がつく

困っていることへのヒントが  
生まれる

自分の感情のコントロールが  
上手になる。

友だちと付き合うための  
ヒントが生まれる

人間関係のスキルが身につく

自分との付き合い方のヒントが  
生まれる

みなさんに相談しに来て  
良かったと思ってもらえるよう  
お手伝いします

相談についての秘密は守られます。両方のカウンセラーに相談してみることや友達同士で相談に来ることもOKです。  
学生相談室はみなさんのためにあります。気軽に来てみてくださいね。