

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，保健室での申し込み

3.直接来談(予約者が優先となります)

2021年4月～2022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・公認心理師）
續木奈美（臨床心理士・公認心理師）

●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）
續木（火曜日 12：30～17：30）
中川（月一金 9：00～17：00）

●学生相談室の場所

学生サポート棟（正門右手の建物）
学生相談室および保健室

学生相談室に直接つながる入口が
あります

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

学生相談室

誰かに相談すること
救われる自分がある



こんなことありませんか？

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。