

・対面を前提としない学生相談（支援）業務の実施

新型コロナウイルス感染症の5類感染症移行後も、本学では下記の通り実施しております。

- ・学生相談室では、チャットやオンラインでの相談も行っております。（要予約）

参考：学生相談室ハートルームご案内（PDF 資料参照）

- ・学生生活支援課では、奨学金関係の説明会をオンラインや動画で行っております。

2023年度

学生相談室ハートルーム  
ご案内



活水女子大学学生相談室

## あなたの学生生活は快適ですか？



### 学生相談室ハートルームって？

自分では解決できない問題を抱えたとき、何か不安を感じたとき……それを誰かに聞いてもらいたいと思ったことはありませんか？

学生相談室ハートルームは、そんなみなさんの悩みを一緒に考えたり、ともに過ごす場所です。ハートルームには専門カウンセラー（臨床心理士）がおり、みなさんの相談に応じます。

（相談内容に関する秘密は守られます。）

例えば/

#### 学業について

- 授業についていけない
- マルチタスクが苦手
- グループワークが苦手
- 集中力が長く続かない
- 進路について悩んでいる
- 勉強への意欲がわからない
- 学校をやめたい

など

#### 対人関係

- 人とうまく付き合えない（友達や家族、恋人等）
- コミュニケーションが苦手
- 学校や寮で嫌な思いをしている
- 人前で緊張する
- 人の視線や音が気になる
- 友人のことが心配だ

など

#### 自分について

- 自分をもっと知りたい
- 自分がとても嫌だ
- 自分の性格を知りたい
- 興味のないことには、やる気スイッチが入らない
- スマホをやめられない
- 自己肯定感が低くてつらい
- ついつい人と比べてしまう
- もしかして発達障害…？

など

#### こころと身体

- 気分がゆううつになる
- 不安になる
- よくお腹が痛くなる
- 眠れない
- 朝、起きられない
- 起きた時に疲れが取れていない
- 過呼吸になる
- 過食、拒食気味だ
- 障がいについて不安がある

など

#### その他

- リラックスするコツを学びたい
- アルバイト先やクラブでの悩み
- カウンセラーの仕事を知りたい
- 誰かに話を聞いてほしい

など



これら以外にもどんなことでも構いません。相談は無料で、何回でも利用できます。

一人で悩まないで気軽に利用してくださいね！



## 相談したいときには…

予約の取り方には以下の4つの方法があります

相談したい  
ときは  
**1**

**保健室で予約する**  
本館2階・095-820-6025

予約受付時間

月～金 8:30～18:00  
土 9:00～12:00  
(原則として第1・3土曜日)

相談したい  
ときは  
**3**

**メールを送る**  
sohdan@kwassui.ac.jp

メールで相談することも  
できます。  
直接話しづらい時はメールも  
ご利用ください。



相談したい  
ときは  
**4**

**チャット・オンライン面接をする**  
Teams パスコード iztoecp

チャットでの相談ができますので登録をお願いします。(返信は開室時間中に行います。面接などでお返事が遅れる  
ことがありますのでご了承ください。) オンライン面接ご希望の方は相談室までお尋ねください。

相談したい  
ときは  
**2**

**直接  
相談室を訪ねる**



カウンセラー相談開室時間

場 所	曜 日	担当カウンセラー	開 室 時 間
東 山 手 キャンパス	月曜日	鶴田 祐子	12:00～16:00
	火曜日	山口 佳子	12:00～16:00
	水曜日	鶴田 祐子	12:00～16:00
	木曜日	鶴田 祐子	12:00～16:00
	金曜日	山口 佳子	12:00～16:00
大 村 キャンパス	火曜日 (月3回)	鶴田 祐子	11:00～14:00

※時間外はご相談ください。



## カウンセラー紹介



堀口 智美 先生

みなさんこんにちは。大学生活はいかがでしょう。学生相談室はみなさんの生活をよりよくしていくところです。一人であらしても、お友達と一緒にいらしてもかまいません。問題についてお話をしながら一緒に考えていきましょう。困ったときにはいつでも利用してください。お待ちしております。  
(※今年度はお休みします。)



山口 佳子 先生

悩んだり困ったりした時、誰かに話すだけで少し楽になることもあります。また、人に話すことで、考えが自由になって、一人では思いつかなかったアイデアを思いつくこともあります。どうぞお気軽に相談室をご活用ください。あなたと私と、お互いアイデアを出し合って、よりよい方向を見つけていけるといいですね。



鶴田 祐子 先生

「こんな事相談しても良いのかな?」「よくわからないけど何だか不安」など、言葉で上手く説明できなくても大丈夫。何か困ったことがあれば、お気軽に聞いてください。  
相談室のドアをノックすることが、心の扉を開く第一歩となるかもしれません。解決策や、より良い方向について一緒に考えていきましょう。



学内カウンセラーとして、下記の先生もいます。相談したいときは連絡してください。

- 永田 耕司 先生 (学生相談室室長・看護学科 心療内科医)  
nagata@kwassui.ac.jp 研究室 大村校舎1号館3階
- 林田 健太郎 先生 (食生活健康学科 精神科医)  
k-hayashida@kwassui.ac.jp 研究室 東山手校舎本館4階

