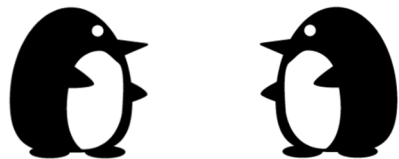


# 学生相談室

誰かに相談することで  
救われる自分がある



## こんな些細なことでも 相談してもいいの？

そう思うようなことでも  
あなたが気になっているのなら  
それはとても重要なこと  
悩みには軽いも重いもありません  
どんなお話でも丁寧にうかがい、  
一緒に考えたいと思います

## 悩みは誰にでもある

苦しくなったり不安になったり  
眠れなくなるくらい悩むことは  
実は誰にでもあること  
悩んでいても何もおかしくありません

## 相談してみましよう

相談することって難しい  
そう感じる人もいるかもしれませんが  
相談するということは、  
あなたがあなた自身を助けること  
どうか気軽に話に来てください

※相談についての秘密は守られます

## 【相談するには？】

- ・学生課窓口、保健室での申し込み
- ・直接来談（予約者が優先となります）
- ・メールで予約

soudan@fish-u.ac.jp

学籍番号と氏名、相談希望日時を書いてメールしてください。オンラインカウンセリングをご希望の際は、その旨をご記入ください。なお、相談内容はメールに記入しないようにしてください。

2023年4月～2024年3月のスタッフ

- 心の相談全般  
続木 奈美（臨床心理士・公認心理師）  
杉本 正志（臨床心理士・公認心理師）
- 健康相談全般  
中川 宏美（看護師）
- 相談日および時間  
続木（火曜日 12：15～17：15）  
杉本（金曜日 12：15～17：15）  
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）保健室隣り

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 083-286-5111  
FAX 083-286-2294

## 【こんなことはありませんか？】

### ＜大学生活・進路について＞

- ・ 大学生活になじめない
- ・ 授業についていけない
- ・ 将来について不安
- ・ 進路について決められない

など

### ＜心身の不調について＞

- ・ 食欲がなくなった
- ・ 眠れない日が続いている
- ・ イライラすることが多くなった
- ・ いつも何か不安で楽しめない

など

### ＜自分自身について＞

- ・ 自分の行動に不安がある
- ・ 気持ちのコントロールができない
- ・ 自分を傷つけてしまう
- ・ 食べ吐きがやめられない
- ・ 自分自身について知りたい
- ・ 自分がない
- ・ 自分を肯定できない
- ・ 誰にも話せないことを話したい

など

### ＜人間関係について＞

- ・ 友達ができない
- ・ 友達との付き合い方に悩んでいる
- ・ 居場所がない
- ・ 人といると緊張する
- ・ となじめない
- ・ 人の視線が気になる
- ・ 家族のことで悩んでいる
- ・ 恋愛関係がこじれてしまった

など

## 【相談室では何をするの？】

- 話をしながら自分の気持ちや抱えている問題の整理をしていく
- 自分自身の性格や対人関係での傾向などを考える
- 人と上手くコミュニケーションをとるための具体的な練習を行う
- 自分のあり方やこれまでの人生を振り返る
- 箱庭や心理テストを使って自分自身をより深く知る

一人だと心細い場合は、友達と一緒に相談に来て構いません

