

学生相談室ニュース

第 64 号 2025 年 4 月

発行：聖心女子大学・健康サービスセンター・学生相談室
場所：1 号館 3 階 TEL 03-3407-5811(代表)
開室時間：月～金曜日 10:00～17:00
談話室：月～金曜日 10:30～16:30

学生相談室 HP



学生相談室ってどんなところ？

ご入学おめでとうございます。

新しい環境で、はじめましての人達の中で、新しい学びが始まりますね。大学生という時代に、沢山の迷いや悩みや不安が生じる事もあると思います。誰かに相談してみたい事、ずっと気になっている事などがありましたら、ぜひ学生相談室の扉を叩いてみてください。家族でも友人知人でもない第三者に話してみる事で、見えてくる事もあるかもしれません。学生相談室の臨床心理士・公認心理師が直接お会いしてお話をうかがいます。Google Meet や電話での相談も可能です。相談の申し込みは、大学公式 HP や USH-Cloud より受け付けています。上記の QR コードからもアクセスできます。

面接室



どんなことを話すの？

性格

精神衛生

人間関係

学業

就職

家族

アルバイト

課外活動
サークル・部活

進路

性に関する
悩み (LGBTQ 等)

宗教・思想

生活・経済的
なこと



談話室って
どんなところ？

学生相談室には、学生の皆さんがゆっくり静かに過ごすことができる談話室があります。一息ついたり、自習をしたりすることもできます。一人席やソファ席などもご利用ください。

学生相談室のプライバシーの遵守について

<守秘義務> 学生相談室で相談者が話した内容についての秘密は守られます。

<関係者からの問い合わせ>

関係者からの相談者に関する問い合わせには 原則として応じていません。

<例外>

生命、身体の安全に関わる時、他者の権利を著しく害する時はこの限りではありません。



談話室

学生相談室のご案内



学生相談室場所：1号館3階

TEL：03-3407-5811（代表）

相談室開室時間：月～金曜日 10:00～17:00

談話室開室時間：月～金曜日 10:30～16:30

相談申し込み方法：

- 1 USH-Cloud(学生向けページ) → 学生相談室 → 相談の申し込み → 相談申し込み
- 2 公式ホームページ → 学生相談室 → 利用案内 → ご予約はこちらから
- 3 開室時間内に直接来室

X, Instagram も随時更新中です。
是非覗いてみてください。



学生相談室 Instagram



学生相談室

新入生のためのワークショップのお知らせ

1. フレンドシップ・ワークショップ

初めて出会う同級生との楽しいゲームや語らいの場を企画しました。
ぜひ参加して、知り合いの幅を広げましょう！（各回先着 25 名）

日時：4月7日（月） ①11:00～12:15 @ブルーパーラー

②13:30～14:45 @ブルーパーラー

2 回開催します。
内容は同じです。



2. レポートの書き方・ワークショップ（1年次センターとの共催）

リアクションペーパーの書き方には慣れてきましたか？
学期末テストの前に、レポートの書き方のコツを専門的に学んでみましょう。

* 前期に開催予定です。詳細は追って周知します。



3. 時間管理・ワークショップ（1年次センターとの共催）

～「間に合わない」を一緒に考えよう～

大学生の生活は忙しいですね。スケジュール管理がうまくいかない、
課題提出が間に合わない、ついつい後回しにしてしまう、いつもギリギリに
なってしまう、などありませんか？ 専門の先生よりコツを学んでみましょう。

* 後期に開催予定です。詳細は追って周知します。



ワークショップお申込み方法：

USH-Cloud(学生向けページ) → 学生相談室
→ ワークショップの申し込みから申込みフォームが開きます。



お申込みはこちらから

* その他、クリスマスワークショップも追って企画していきます *

ご入学・ご進級おめでとうございます ～カウンセラーよりひとこと～



新入学生、編入生の皆様、ご入学おめでとうございます。大学生の生活が始まりますね。これからの学生生活で皆様はどんな事を考え、何を身につけたいでしょうか？どんな大人になりたいでしょうか？時にはつまずいたり自分らしさが分からない事もあるかもしれません。そんな時は、どうぞ1号館3階にある学生相談室にいらしてみてください。モヤモヤは、第三者に話す事で整理されたり見えてくる事もあるかもしれません。皆様のご来室をお待ちしています。

斎藤直子

ご入学・ご進級、誠におめでとうございます。

皆さんは、どんなイメージを持って、どんなことを期待して、大学生になられたでしょうか。イメージや期待の通りのこともあれば、それらとはかけ離れているように感じられることもあるかもしれません。

人のところにフォーカスする専門家と、あるいは自分自身と、ゆっくりと話をしてみたいと思われた際には、いつでもお立ち寄りください。

大学生という限られた時間が、皆さんおひとりおひとりにとって、実り多い豊かな時間となることを願っています。



清水彩乃

新入学・ご進級おめでとうございます。学生相談室はゆっくり時間をとってお話できる場所です。慣れない新年度の不安な気持ち、些細な出来事を気軽にお話して、少しでも気持ちが楽になればと思います。社会に出る前の貴重な時間に、自分について振り返ることができます。今までの自分を振り返り、これからの自分を思い描くことができます。どんな大学生活を送りたいのか、将来どんな仕事につきたいのか、どんな自分になりたいのか、考えることができます。また新入生向けに様々なワークショップも企画しています。お弁当を食べたり、勉強したり、休憩できる談話室も用意しています。心の専門家—臨床心理士・公認心理師が待っています。



吾妻ゆかり

ご入学、ご進級おめでとうございます。

これからの学生生活にワクワクするような嬉しい気持ちと、一年後の自分が想像できないくらい不安な気持ちとが入り混じっていることだと思えます。大学生活はさまざまなことに挑戦しながら人生の次のステージに向かっていく時期です。思い通りにいかないことや迷うこともあるかもしれませんが、卒業するときの自分を想像することは今は難しいかもしれませんが、緑豊かなキャンパスの中で様々な出会いを通して自分自身を見つめ、有意義な学生生活を送られることを祈っています。何か困ったことがあった時などはいつでも相談室にお立ち寄りください。また併設している談話室も気軽にご利用ください。



新井有紀子

新しい学年が始まりましたね。新入生の皆さんは新しい環境に胸を膨らませて期待する気持ちや不安な気持ちがあるでしょうか？友達はできるだろうか、自分は周りに馴染むことができるだろうか、もうみんなすでに仲良いのではないかな？周りがうまくいっているように見えて、落ち込むこともあるかもしれません。元気そうに見えるあの子ども内心は不安だけど、元気に振舞っているだけかもしれない。人の心は外から見えずらいものです。まずは落ち着いて、自分のペースでできることから始めてみたらよいと思います。友達になるチャンスはこれから沢山あります。学生相談室ではいつでもお話を伺いますので気軽にいらしてくださいね。



加藤薫



新しい年度がスタートしました。ワクワク、ドキドキ、お一人お一人それぞれのお気持ちで今日を迎えたことと思います。新入生の皆さんにとってはこれまでの生活からの変化が大きく、戸惑われることもあるかと思えます。「個」で動くことが中心の大学生活は、周りと比べて焦ったり、不安になることもあるかもしれません。しかし自分にとっての速度やタイミングというのは人それぞれなのだと思います。大学生という時間の中で、自分のペースで歩む練習ができますように。これで大丈夫かな、という時はいつでも学生相談室にいらしてください。

石田さやか



事務アルバイト 本多さん

皆様のご来室を
お待ちしております



事務アルバイト 宮坂さん

2025年度 カウンセラースケジュール

	月	火	水	木	金
斎藤直子	10:00~17:00	10:00~17:00	10:00~17:00		10:00~17:00
清水彩乃	10:00~17:00		10:00~17:00	10:00~17:00	10:00~17:00
吾妻ゆかり				10:00~17:00	10:00~17:00
新井有紀子		10:00~17:00	10:00~17:00		
加藤薫	10:00~17:00			10:00~17:00	
石田さやか		10:00~17:00			