

第一薬科大学

学生相談室だより

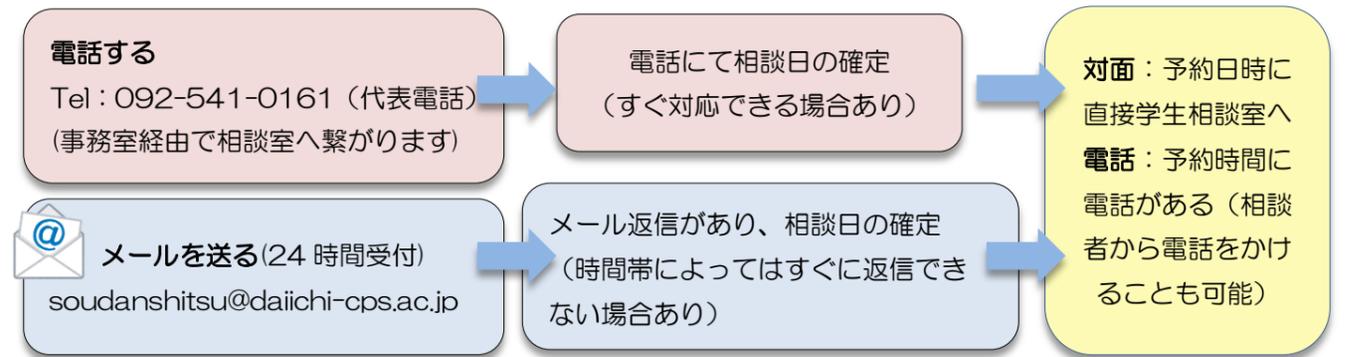
2022年度 第2号



学生相談室の予約方法

第一薬科大学の学生なら誰でも無料で相談できます。話した内容は外に漏れることはありません、安心してご相談ください。対面カウンセリングの場合、感染予防に留意し、定期的な換気・消毒等を行っています（詳細は大学HP記載）。

☆臨床心理士(荒木、飯田、神近、日巻)のカウンセリングは予約制です。以下の方法で予約をお願いします。
☆臨床心理士以外の相談員の面接は指定の曜日以外で、相談室以外の場所でも相談を受けることができます。詳細は各相談員にメールにてお問い合わせください。



2022年度4月～9月 学生相談員の在室日時

曜日	9:30～12:00	12:00～18:00	備考
月	副田 (soeda※)	日巻 (臨床心理士)	
火	藤井 (由) (yu-fujii※)	神近 (臨床心理士)	
水	柴山 (c-shibayama※)	栗原 (h-kurihara※)	17時まで
木	高口 (hiro-k※)	荒木 (臨床心理士)	
金	村山 (murayama※)	飯田 (臨床心理士) 第1/第3週	第2/4週の 午後は休室

各相談員へメール送信時には※部分に@マーク以下を貼り付けてください。@daiichi-cps.ac.jp。
また、開室時間以外の緊急な相談は、学生課にお問い合わせください

気分、性格、身体について

- ゆうつな気持ち、不安や緊張感がある
- 焦りやイライラが続く
- 不調と好調の差が大きく、自分自身で戸惑う
- 物事をネガティブにしか捉えられない
- 頭痛、腹痛、だるさ等の体調不良が続く
- 自分の性別に違和感がある



対人関係について

- 人と関わることに恐れや緊張がある
- 友人関係、恋愛関係、家族関係などでうまくいかず困っている
- 教員や先輩との関係で困っている

生活について

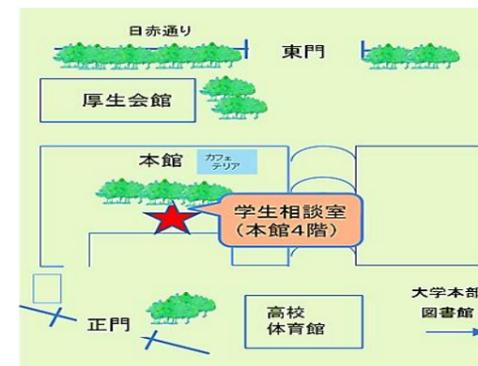
- 睡眠の問題 (寝つけない、目が覚める、朝起きられない、日中眠気)
- 食事の問題 (食べられない、食べ過ぎる、嘔吐・下剤乱用など)
- 経済的な不安
- SNS上のトラブル
- ネット・ゲームがやめられない

修学について

- 授業に出席することが難しい
- 試験勉強や課題に手がつけられない
- 意欲が出ない、集中できない
- 発表が苦手
- 進路について迷っている

思い当たるものがあれば、学生相談室を利用してみませんか？適切な相談窓口を紹介することもできます。また、大学ではどうしても相談しにくいといった場合には、外部の相談窓口を利用するのも良い方法です。厚生労働省「まもろうよ ころろ」(困った時の相談方法・窓口 厚生労働省 (mhlw.go.jp))では電話、SNS(LINE、チャット)での無料相談窓口もあります。

「こんなことくらいで・・・」「相談したところでどうせ・・・」という気持ちはいったん横に置き、ためしに話をしてみませんか？学生相談室ではカウンセラーや学生相談員があなたのことをお待ちしております！



発行：第一薬科大学 学生相談室
〒815-0037 福岡県福岡市南区玉川 22-1
電話：092-541-0161 (内線 379)
Email:soudanshitsu@daiichi-cps.ac.jp
発行日：令和4年7月15日