



# 陽だまり



学生相談室だより 第28号

## ●●● 学生相談室からのメッセージ

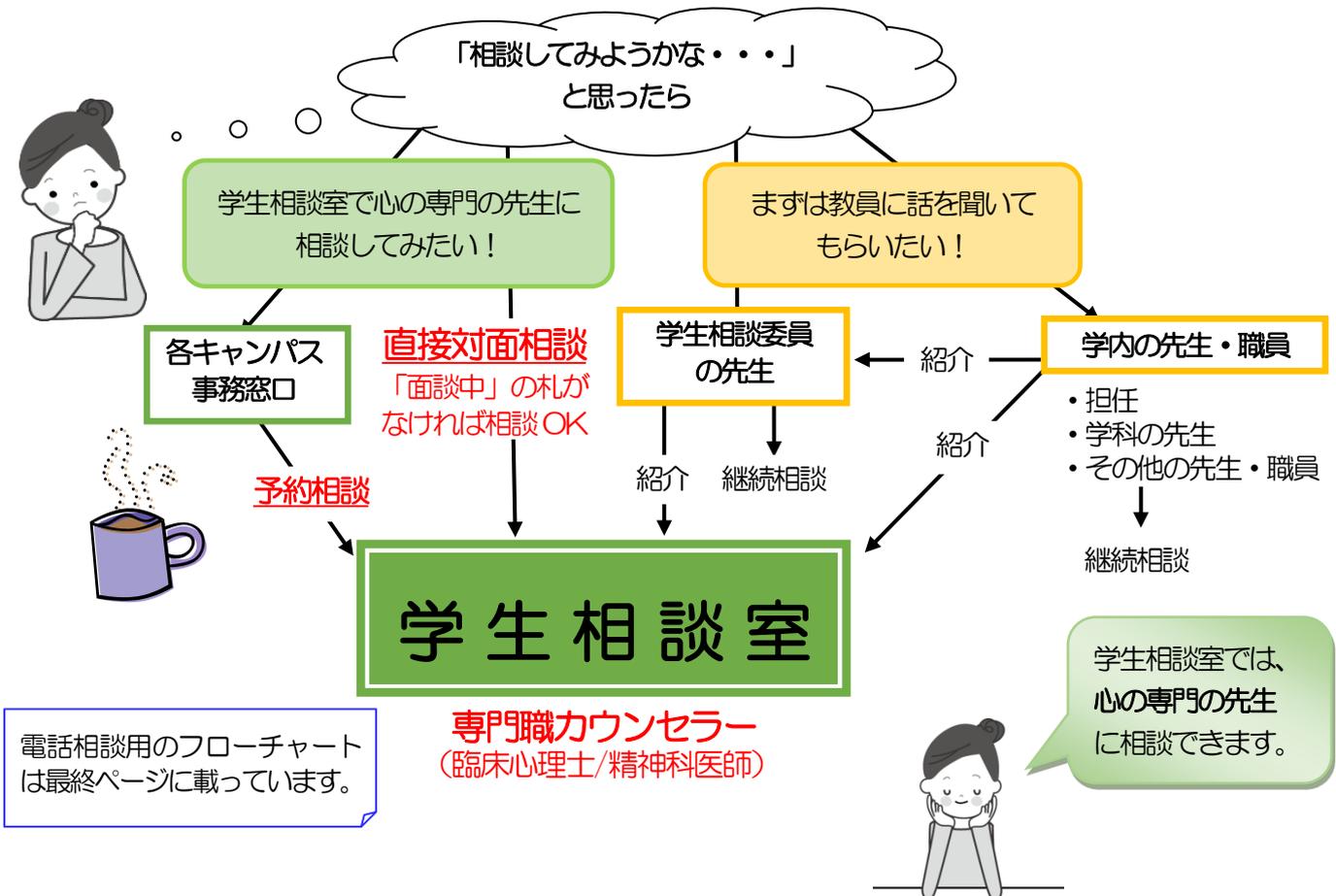
東京家政学院大学の学生の皆さん、ごきげんよう！ 学生相談室です。

いよいよ後期が始まりますね。夏休みはゆっくり過ごすことができましたか？この夏はことのほか厳しい暑さでしたが、体調など崩していませんか？

学生相談室は、学生の皆さんが安心して学生生活を送れるよう、皆さんの不安や悩みを和らげ、一緒に解決をするためのお手伝いをするところです。学内で心の専門の先生（精神科医師や臨床心理士の先生方）の相談を受けることができます。また、学外の専門機関の紹介もしています。対面での相談のほか、電話での相談も可能です。大学が開いていない夜間や休日の時間帯の相談体制も整っています。

あなたのプライバシーや秘密は守られますので、どのようなことでも気軽に安心して相談にいらしてください。ひとりで悩みを抱えこまずに、どうぞ私たちに話を聞かせてくださいね。

## 学生相談フローチャート



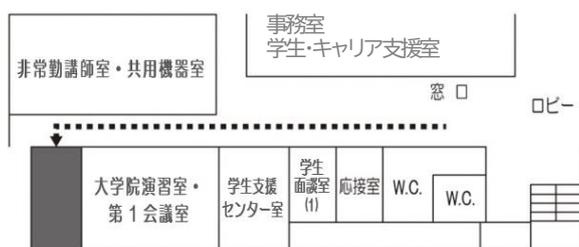
## ●●● 専門職カウンセラー・学生相談委員の紹介

本学には、心の専門家である【専門職カウンセラー】と、学内の教員である【学生相談委員】がいます。【専門職カウンセラー】には精神科医師と臨床心理士の先生がいらっしゃり、学生相談室で皆さんの心の相談にのってくださいます。また、【学生相談委員】の先生方は、身近な相談相手として皆さんの学生生活を支えます。

守秘義務の下、皆さんのプライバシーや相談内容はしっかりと守られますので安心してご相談ください。専門職カウンセラーの先生の来校日と時間は下記のとおりです。\*日時は変更される場合があります。

	千代田三番町キャンパス		町田キャンパス	
	専門職カウンセラー名	相談できる日時	専門職カウンセラー名	相談できる日時
精神科 医 師	みつはし ゆうこ 三橋 裕子 先生	第2 木曜日 (月1回) 9:00~10:30	うめかげ ただし 梅景 正 先生	第2 木曜日 (月1回) 10:00~11:40
	臨 床 心理士	すぐろ えりこ 須黒 恵理子 先生	毎週水曜日 10:40~14:00	いとう りよ 伊東 里容 先生
		いしづき まきこ 石附 牧子 先生	毎週木曜日 12:30~16:00	とくい かずみ 徳井 和美 先生

千代田三番町キャンパス 1号館1階



1117 学生相談室

町田キャンパス 管理棟3階



※ 学生相談室では、専門職カウンセラーの対面による相談を実施しています（原則予約制）。来室時の感染対策については、学生相談室入り口の掲示をお読みください。なお、電話相談も実施しています。対面相談または電話相談、いずれかご希望の相談方法をお選びください。その他、大学のHP「保健管理センター」にアクセスしてご確認ください（右上のQRコードからもアクセスできます）。

また、各学科にはそれぞれ学生相談委員の先生がいます。相談場所は先生の研究室などになりますが、皆さんのプライバシーや相談内容は守られます（守秘義務）。自分の学科の学生相談委員の先生だけでなく他の学科の学生相談委員の先生に相談することもできます。各キャンパスの学生相談委員の先生方は次の通りです。

### 千代田三番町キャンパス

現代家政学科 竹中 真紀子 先生 内田 宗一 先生  
人間栄養学科 大富 あき子 先生 吉野 知子 先生

### 町田キャンパス

生活デザイン学科 嶋田 芳男 先生 小川 圭子 先生  
食物学科 三澤 朱実 先生  
児童学科 柳瀬 洋美 先生 和田 美香 先生

学生相談委員の先生方は本学の教員であり、皆さんにとって身近な存在です。気軽に訪ねてみましょう。



## ●●● 臨床心理士の先生方からメッセージをいただきました

学生相談室には「心の専門家」である専門職カウンセラーの先生方がいらっしゃいます。一体、どのような方が皆さんの心を支えてくださっているのでしょうか。今回、専門職カウンセラーの内、臨床心理士の先生方からメッセージをいただきました。

学生相談室では、学内での対面相談・電話相談どちらでも可能なように体制を整えています。皆さんに心に寄り添うパートナーとして活用してくださいね。

臨床心理士の先生方からのメッセージ		
千代田キャンパス	すぐろ えりこ 須黒 恵理子先生 毎週水曜日 10:40~14:10	はじめまして。4月から千代田キャンパスの水曜日を担当している須黒と申します。よろしくお願いします。 大学生活ではいろんなことを考え、悩むこともあると思います。皆さんが皆さんらしく大学生活を過ごして行けるようお手伝いが出来たらと思っています。こんなことでもいいのかなと思うことでも全然大丈夫です！気軽に相談室をノックしてみてください。お待ちしております。
	いしづき まきこ 石附 牧子先生 毎週木曜日 12:30~16:00	だれかに話してみたいけど、相手が思い浮かばない...、いつもと違う人と話したい、といった方、どうぞ相談室をご利用ください。もちろんリピーターの方もお待ちしております！
町田キャンパス	いとう りよ 伊東 里容先生 毎週火曜日 10:45~15:35	「私ってこれでいいのかな？」なんて不安になることはありませんか？ 勉強、人間関係、自分の性格、進路などなど…気になることが多いのが大学生活です。学生相談室では、そんなモヤモヤした気持ちを整理するお手伝いをしています。《ちょこっとおしゃべり》感覚で来室してみてください。
	とくい かすみ 徳井 和美先生 毎週金曜日 10:45~17:10	これという悩みや困り事がなくても相談することができます。何だか疲れやすい、元気が出ない、以前楽しめたことが楽しくない…etc. そんなことをきっかけにお気軽にいらしてください。

## ●●● フリースペースを開催しました！

今年度も4月にフリースペースを両キャンパスで開催しました。今後も皆さんが気軽に立ち寄れるような様々な形での企画を開催したいと思っています。ご要望があれば、ぜひ学生相談委員の先生方にお知らせくださいね！

## ●●● 「陽だまりプチ」第5号（最新号）配布中

町田学生相談室だより「陽だまりプチ」第5号が発行されました。今回のテーマは女性にとって身近な「PMS(月経前症候群)」についてです。町田キャンパスの廊下や壁に設置されたファイルケースに、バックナンバーも含めて入っていますのでご自由にお持ちください。これからも目には見えないけれどとても大切な私たちの“こころ”について、様々な情報を皆さんにお届けしていきます。

## ●●● 夜間休日ホッとダイヤル「陽だまり」もよろしくお願いします！



大学が閉まった後やお休みの日に、こころのこと、からだのことで相談したいときには、ぜひ夜間休日ホッとダイヤル「陽だまり」をご活用ください。24時間対応です。左のようなカードもありますので、お守りがわりに持ち歩くのもおススメです。もちろん、皆さんの情報はしっかり守られます。

