東京家政学院大学 保健管理センター 学生相談室　　2021. 4. 1

陽だまり

学生相談室だより　第21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みなさん、ごきげんよう！学生相談室です。

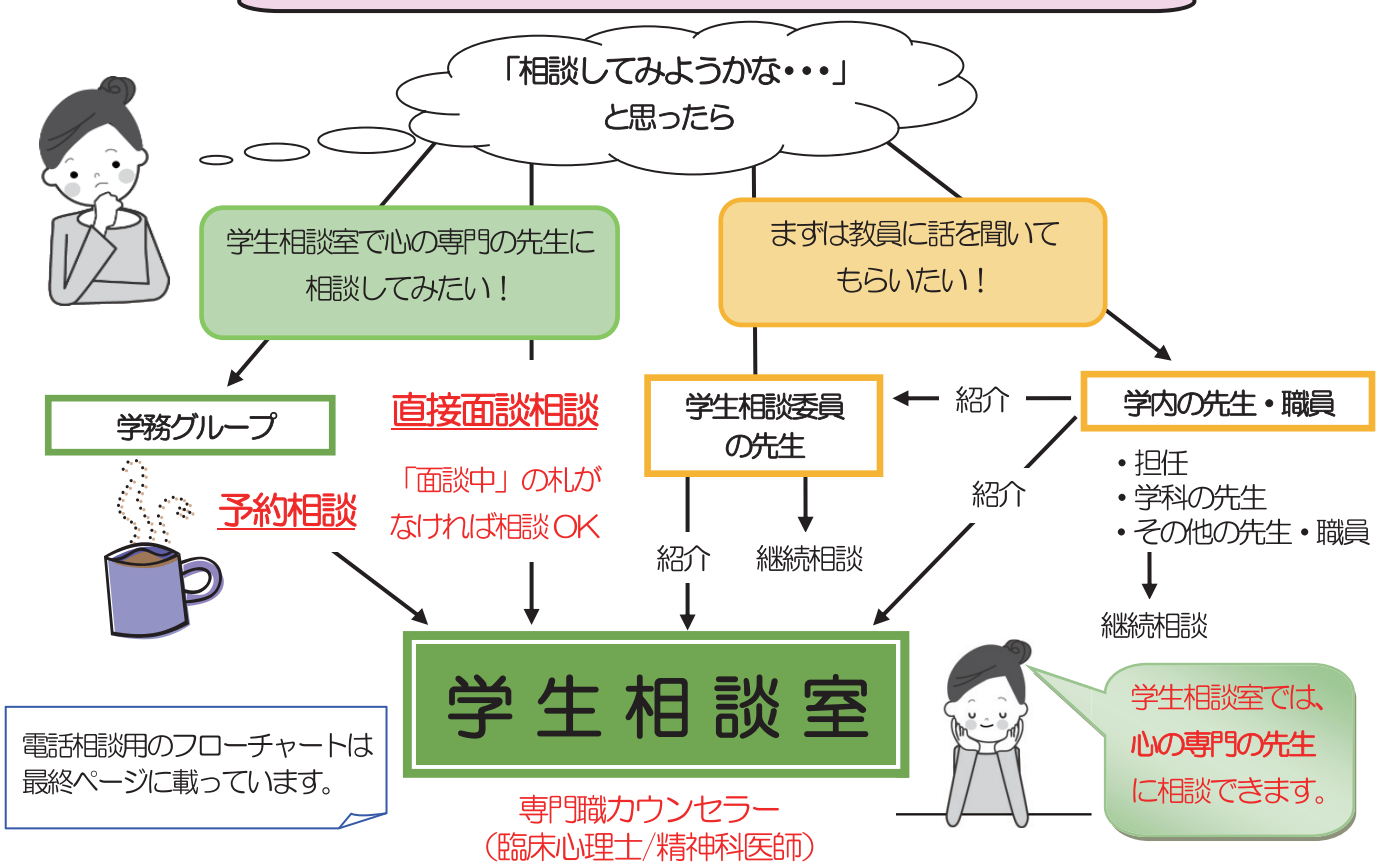
昨年は新型コロナウィルス感染症拡大のため、遠隔授業が中心となり、みなが手探りの中での授業、学生生活となりました。今年度も感染予防に努めながらの生活となりますが、千代田三番町キャンパスは分散登校で、町田キャンパスは全面的に、原則、対面授業を実施する予定です。

新入生のみなさん、新２年生のみなさんは待望のキャンパスライフを、新３・４年生のみなさんは久しぶりのキャンパスライフを楽しんでくださいね。

学生相談室は、学生のみなさんが安心して学生生活を送れるよう、みな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）の相談を受けられますし、学外の専門機関の紹介もしています。

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



●●● 新学期！　フリースペースを開設します！

千代田三番町・町田の両キャンパスでは下記日程で毎年恒例のフリースペースを開設します。フリースペースは学生のみなさんが思い思いに時間を過ごすことのできる場所です。昨年は緊急事態宣言中のため中止となりましたが、今年は感染予防対策を取って開設します。ほっとひと息入れたり、友だちとおしゃべりを楽しんだり、学生相談委員の先生に話を聞いてもらったりと、過ごし方は自由です。予約は不要で、好きなときに自由に出入りできます。ぜひ一度、気軽に立ち寄ってみてくださいね。他にもオンライン広場を別日程で開催予定です。詳細は後日ご案内いたします。

千代田三番町キャンパス：4/15（木）・16（金）・22（木）・23（金）12：15～13：00
1705 現代家政学科共同ゼミ室(2)
町 田 キ ャ ン パ ス：4/15（木）・16（金）・20（火）・21（水）12：15～13：00
管理棟３階　第２会議室

●●● 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。

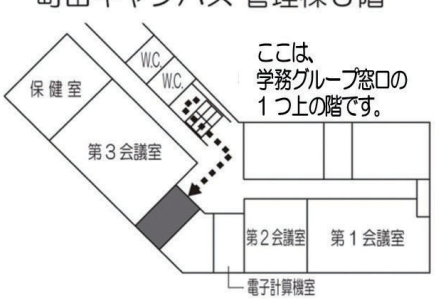
守秘義務の下、皆さんのプライバシーや相談内容はしっかりと守られますので、安心してご相談ください。

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。

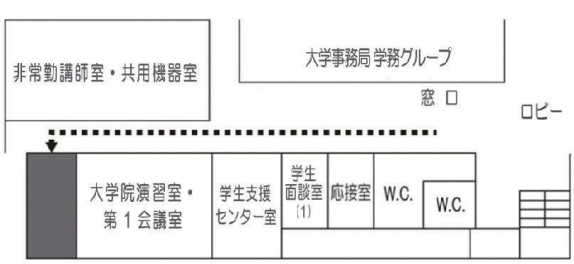
	千代田三番町キャンパス		町田キャンパス	
	専門職カウンセラー名	相談できる日時	専門職カウンセラー名	相談できる日時
精神科医師	みつはし ゆうこ 三橋 裕子 先生	第２木曜日（月１回） ９：00～10：30	おがわ　ようこ 小川 陽子 先生	第４月曜日(月１回) 14：00～15：30
臨床心理士	しのつか としえ 篠塚 敏惠 先生	毎週水曜日 10：15～13：30	とくい　かずみ 徳井 和美 先生	毎週火曜日 10：40～16：50
	いしづき まきこ 石附 牧子 先生	毎週金曜日 14：15～17：30	やぶき　ゆきえ 矢吹 幸江 先生	毎週水曜日 10：40～15：15

相談室はここです。

町田キャンパス 管理棟３階



千代田三番町キャンパス １号館１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再開しています（原則予約制）。来室時は、大学入口で体温チェック・手指消毒をした上で、マスクを着用して入室するようにしてください。（詳しくは、学生相談室入り口の掲示をお読みください。）なお、電話相談も並行して継続実施しますので、対面相談と電話相談と、都合に応じて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。

【学生相談委員】

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よ！

各学科には、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、みなさんのプライバシーや相談内容は守られます。気軽に先生たちを訪ねてみてください。

千代田三番町キャンパス		学生のみなさんへのメッセージ
現代家政学科	内田（うちだ）　宗一（そういち）　先生 1703 ゼミ室（1 号館７階）	どうしようと思うようなことがあったとき、誰かに話をするだけで心が落ちついたり、頭の中が整理されたりすることも、よくあるものです。みなさんの話に耳を傾けながら、どうしたらよいかを一緒に考えていきたいと思います。
	木村（きむら）　文香（ふみか）　先生 1805 ゼミ室（1 号館８階）	大学は、皆さんの中にある「？」を解決する方法をたくさん得られる場所です。でも、学問以外の「？」はお話しすることで解決できます。自分の気持ちに「？」がついてしまったら、それが相談に行くサインです。一緒に考えて、解決していきましょう。
人間栄養学科	金澤（かなざわ）　良枝（よしえ）　先生 1504 研究室（1 号館５階）	大学生になり、色々と心配なこともあると思います。誰かに話せば解決できることもあると思います。内容や相談内容はどんなことでも OK！ひとりで勇気が出なければ、お友達と一緒にどうぞ。お待ちしています。
	大富（おおとみ）　あき子（あきこ）　先生 1B04 研究室（1 号館地下1 階）	大学生活は楽しく順調な時ばかりではないかもしれません。人間関係や勉強のことなど、何か困ったことがありましたらいつでも気軽に訪ねてきてくださいね。お待ちしております。
町田キャンパス		**学生のみなさんへのメッセージ**
生活デザイン学科	深石（ふかいし）　圭子（けいこ）　先生 3512 研究室（3 号棟５階）	生活デザイン学科で住関連の科目に携わっています。どんな些細なことでも構いません。気になったり不安になったりすることがあれば、いつでも気軽に声を掛けてください。学科・分野を問わず、研究室でお待ちしています。自分の思いを話してみれば、気持ちが楽になりますよ。
食物学科	三澤（みさわ）　朱実（あけみ）　先生 2106 研究室（2 号棟１階）	栄養カウンセリング論、栄養指導論を担当しています。気がかりなことや心配事を一人で抱えず、気軽に相談してください。少しでも楽な気持になれるよう、寄り添っていきたいと思います。
児童学科	柳瀬（やなせ）　洋美（ひろみ）　先生 1619 研究室（1 号棟６階）	ひとりで頑張ってしまうあなたへ。思いきって、こころのもやもやを打ち明けてみませんか。ちょっぴり勇気を出して誰かに思いを伝えてみると・・・不思議と心が軽くなりますヨ。温かいお茶を用意して、あなたのことをお待ちしています。
	和田（わだ）　美香（みか）　先生 1602 研究室（1 号棟６階）	児童学科の和田です。 勉強の事、進路の事、友人や家族の事… 色々なことで悩んだり不安に思ったりすることがある時は、気軽に話に来てくださいね。お待ちしています。

●●●「ちいさな心理講座」について（千代田三番町キャンパス）

千代田三番町キャンパス学生相談室では、リーフレット「ちいさな心理講座」を発行しています。バックナンバーを、1 号館 2 階学生ラウンジの学生相談室掲示板付近および 1 階事務局向かいのカウンターに備え置いてありますので、どうぞご自由にお持ち帰りください。

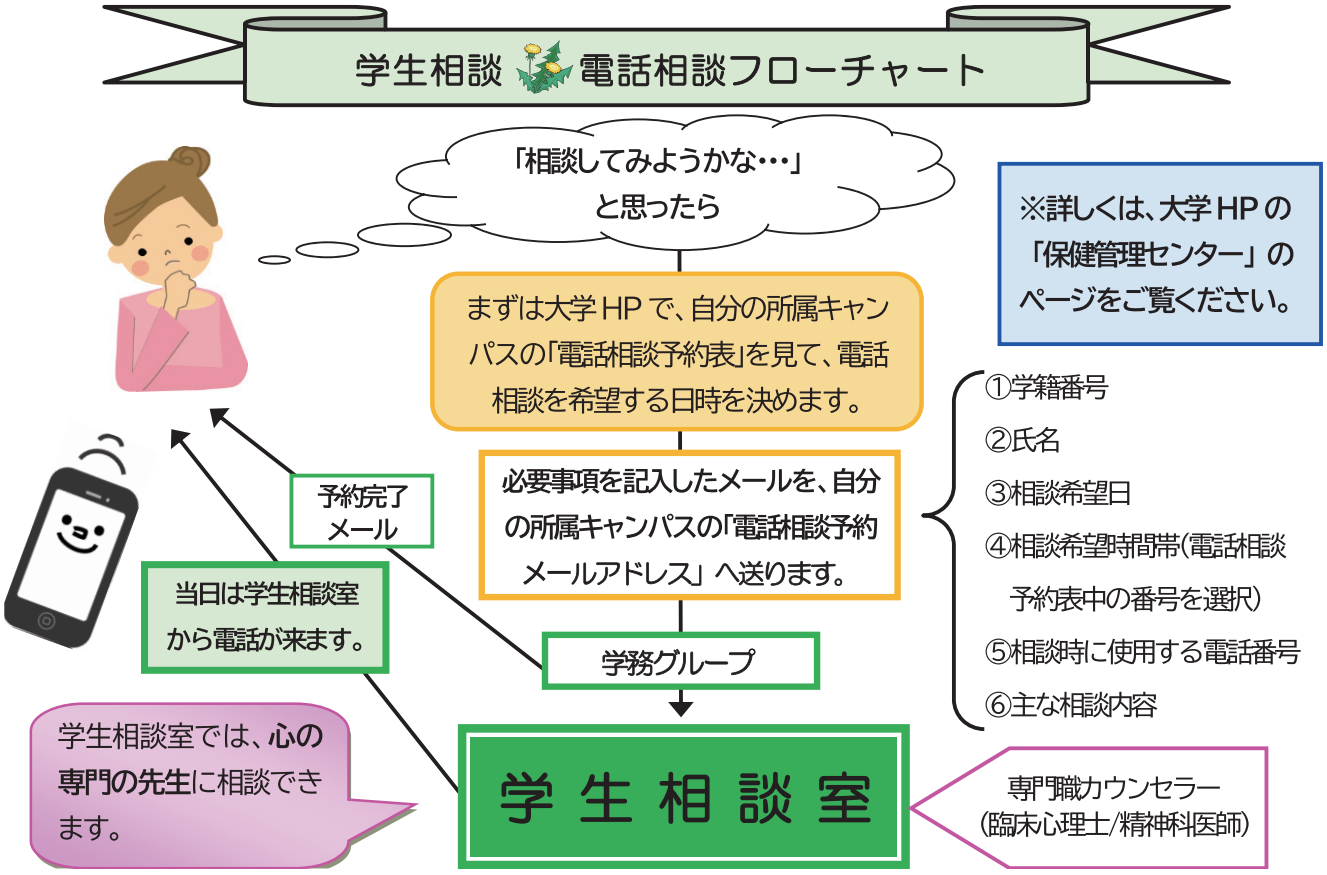
●●● 精神科医 小川陽子先生の特別授業が行われました（町田キャンパス）

テーマ：「うつ」とは何か

毎年、本学町田キャンパス学生相談室・専門職カウンセラー（精神科医）により行われている特別授業。2020 年度は2月2日（火）に小川陽子先生にご講義いただきました。この授業は、児童学科のカウンセリングに関する授業をキャンパス・学科を問わず公開しているものですが、今回、初めて Zoom によるオンライン授業を実施しました。Zoom ということで、いつもは参加が難しい千代田三番町キャンパスからも学生が参加することができ、両キャンパスから、教職員も合わせて約70名が受講しました。講義では、コロナ禍で耳にすることが多くなった、身近な心の病気である「うつ」の基本的な知識と対応について学びました。授業後、寄せられた感想には「とても勉強になった。」「興味深かった。」「また、このような機会があったら是非受講したい。」と大好評でした。（文　柳瀬洋美）

●●● 電話相談のご案内

学生相談室では、専門職カウンセラーによる電話相談を実施しています（原則予約制）。学生のみなさんに電話料金の負担はかかりません。電話相談をご希望の場合は、次の手順で申し込んでください。



●●● 相談予約（対面相談・電話相談共通）・問い合わせ先

千代田三番町キャンパス　学務グループ

メールアドレス：soudan-c@san.kasei-gakuin.ac.jp　電話：03−3262−2864

町田キャンパス　学務グループ

メールアドレス：soudan-m@kasei-gakuin.ac.jp　電話：042−782−9818