東京家政学院大学 保健管理センター 学生相談室　　2023. 4. 1

陽だまり

学生相談室だより　第25号

●●● 学生相談室からのメッセージ

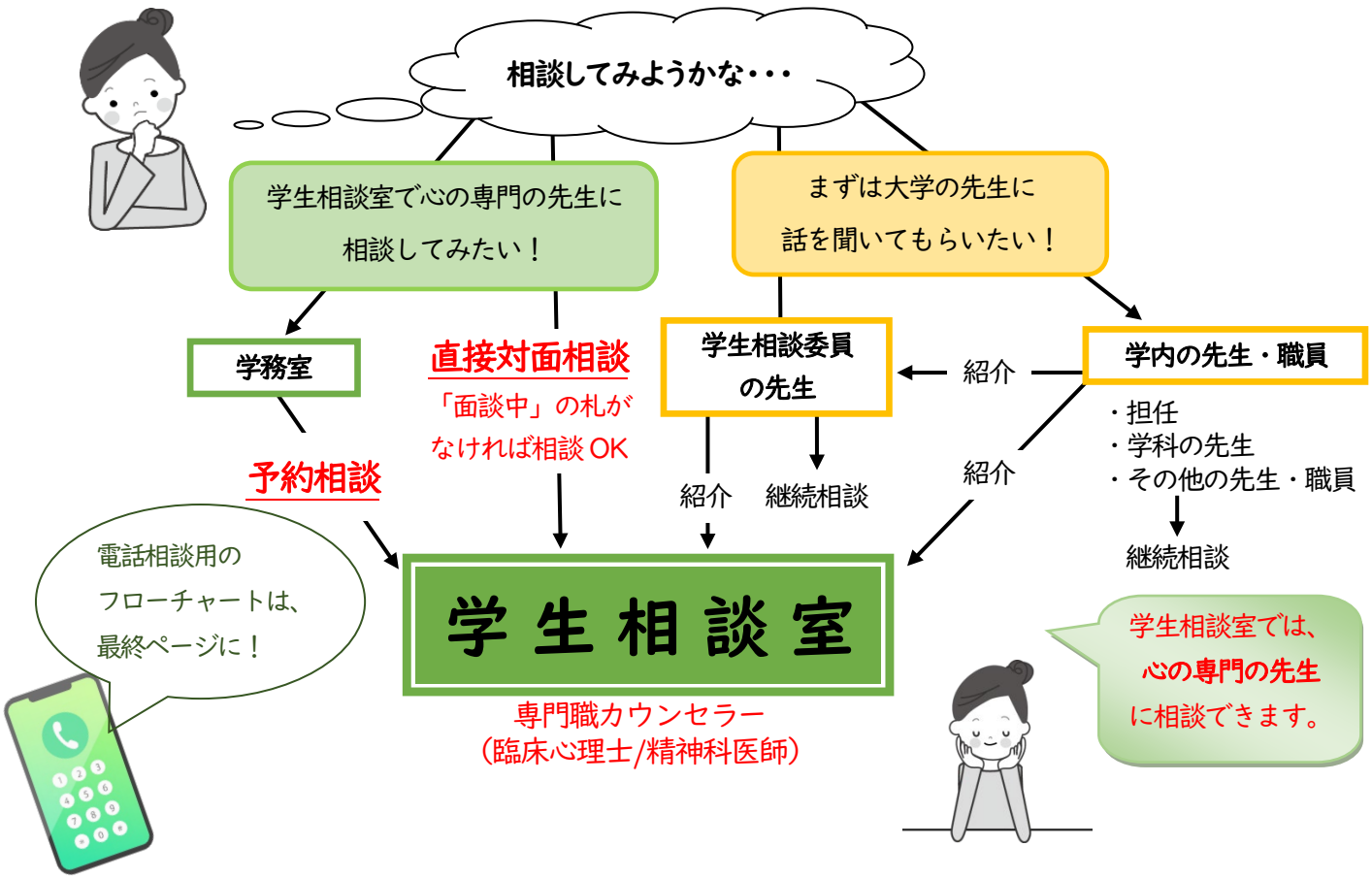
東京家政学院大学の学生のみなさん、ごきげんよう！学生相談室です。

新入生のみなさん、ようこそ、東京家政学院大学へ！上級生のみなさん、お久しぶりです。今年度もコロナ禍での学生生活のスタートとなりますが、毎日のキャンパスライフの中に少しでも楽しみを見つけて希望をもって過ごしていきたいですね。

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。遠隔授業に切り替わっても学内での対面相談が可能です。電話相談を選択することもできます。

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。十分な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。

好きなときに自由に出入りできます。予約はいりません。気軽に立ち寄ってみてくださいね。

学生相談室では、今後もいくつかの企画を予定しています。学内掲示やメール等でご案内します。

千代田三番町キャンパス：　4/12（水）～4/14（金）12：35～13：20
1705 現代家政学科共同ゼミ室⑵

町 田 キ ャ ン パ ス：　4/11（火）～4/14（金）12：35～13：20
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

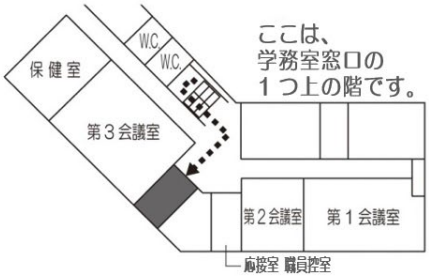
本学には、心の専門家である【専門職カウンセラー】と、学内の教員である【学生相談委員】がいます。【専門職カウンセラー】には精神科医師と臨床心理士の先生がいらっしゃり、学生相談室で皆さんの心の相談にのってくださいます。また、【学生相談委員】の先生方は、身近な相談相手として皆さんの学生生活を支えます。守秘義務の下、皆さんのプライバシーや相談内容はしっかりと守られますので、安心してご相談ください。

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。

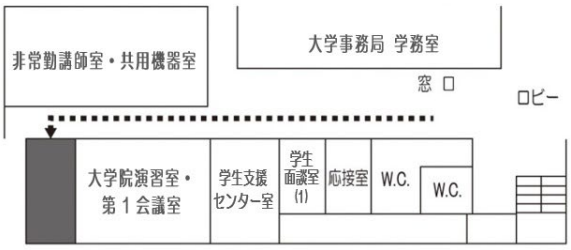
	町田キャンパス		千代田三番町キャンパス	
	専門職カウンセラー名	相談できる日時	専門職カウンセラー名	相談できる日時
精神科医師	おがわ ようこ 小川 陽子 先生	第４月曜日（月１回） 14：00～15：30	みつはし ゆうこ 三橋 裕子 先生	第２木曜日(月１回) 9：00～10：30
臨床心理士	いとう りよ 伊東 里容 先生	毎週水曜日 10：40～15：15	しのつか としえ 篠塚 敏恵 先生	毎週水曜日 10：15～13：30
	とくい かずみ 徳井 和美 先生	毎週金曜日 10：40～16：50	いしづき まきこ 石附 牧子 先生	毎週金曜日 14：15～17：30

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_予約状況の確認もOK　学生相談室_予約状況の確認もOK

※ 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、電話相談も実施しています。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（右上のQRコードからもアクセスできます）。

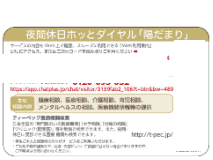
【学生相談委員】

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！

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、皆さんの中の「？」を解決する方法を身につけるところです。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、それがお話しするサインです。一緒に考えて、解決していきましょう。
人間栄養学科	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。
	吉野（よしの）　知子（ともこ）　先生 1313 研究室（1 号館3階）	大学生活では、さまざまな問題や心配事に直面することもあると思います。相談したいことがあって困っているとき、どこに相談してよいかわからないとき、どうぞ気軽にお声かけください。共に考えてまいりましょう。
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。思いきって心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）	授業の事、進路の事、友人や家族の事… 些細な事でも構わないので、悩んだり不安に思ったりすることがある時は、どうぞ気軽に話に来てくださいね。 お待ちしています。

●●● 大学が開いていないときには・・・夜間休日ホッとダイヤル「陽だまり」！



夜や休日に、こころやからだのことで相談したいときには、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。皆さんには、左のようなカードをお渡ししますので、お守りがわりに持ち歩くのもおススメです。もちろん、個人情報は守られます。

こちら、千代田三番町キャンパス学生相談室です

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。

こちら、町田キャンパス学生相談室です

その1　「陽だまりプチ」が創刊されました

町田キャンパス学生相談室から、もうひとつの学生相談室だよりが2022年８月に誕生しました。

その名も「陽だまりプチ」！　目には見えないけれど、とても大切な部分である“こころ”のことについて、専門職カウンセラー（臨床心理士・精神科医）の先生たちから様々な情報をお届けしていく予定です。「陽だまりプチ」は町田キャンパス内の廊下や壁面BOXに置いてありますので、ご自由にお持ちくださいね。

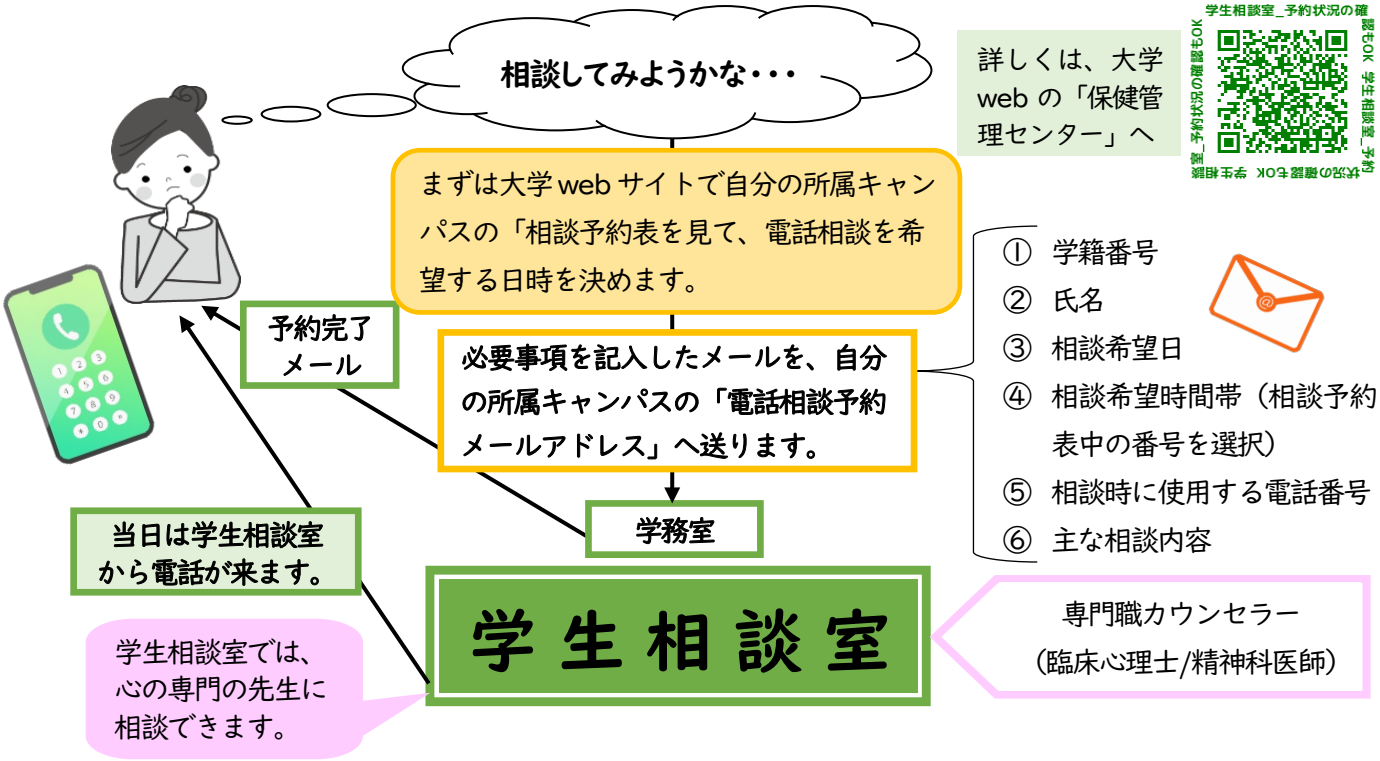
その2　今年度も小川陽子先生の特別授業が行われました

今年度も両キャンパスの学生を対象に、ハイブリッド方式による特別授業が2022年12月15日（木）に行われました。「LGBT と精神医学」というテーマで、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）の小川陽子先生にご講義いただきました。（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。

学生相談電話相談フローチャート



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　学務室　soudan-c@san.kasei-gakuin.ac.jp　電話：03−3262−2864

町田キャンパス　学務室　soudan-m@kasei-gakuin.ac.jp　電話：042−782−9818