

こころが「ほっ」とするひとときを

同志社大学 カウンセリングセンターだより

同志社大学新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。

これからはじまる大学生活に、期待や不安で胸がいっぱいになっていることと思います。カウンセリングセンターでは、学生のみなさんの対人関係に関すること、心や性格の悩み、発達障がいに関する事など、様々な困りごとや悩みに対して、専門のカウンセラーが寄り添いながら一緒に考え、サポートいたします。



どうしよう...

Q & A

カウンセリングセンターの 利用について



あなたの声を
聞かせてください

Q. みんな、どんなことを
相談しているの？



A 人それぞれ、いろいろですよ。たとえば…

- 大学生活になじめない。友達ができず、大学がつまらない。
- 恋愛のことで悩んでいる。
- 家族関係や友人関係で悩んでいる。
- 自分の性格のことで人には言えない悩みがある。
- 将来のことが不安。
- あまり眠れない、食欲がない。気分が落ち込んでいる。
- もしかしたら自分は発達障がいではないか。

…など。

必要に応じて、医療機関を紹介したり、学部事務室やスチューデントダイバーシティ・アクセシビリティ支援室、キャリアセンター等と連携したりしています。

Q. 一人では相談に行きづらい。
親と一緒にいってもいいですか？

A 親御さんやお友達と一緒に来ていただいて結構です。

Q. どうやって申し込むの？

予約を
お願いします！

A 原則 **予約制** です。通学校地のカウンセリングセンターにお電話いただくか、直接来室して予約してください。



Q. 時間はどれくらい？
利用料金はかかるの？



A 原則として **1回50分以内、無料** です。希望と必要に応じて、継続できます。

カウンセラーからのメッセージ

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。

「大学って、自分で何でも決めて行動しなきゃいけない。どうしよう!」と感じることも多いかもしれません。「周りにはうまくやっているのに自分だけダメ!」と焦っていませんか? 大学生になると、これまでより行動範囲は広くなり、それにつれて会える人、経験する事柄も一気に多彩になって、どうすればいいか戸惑う場面もあるでしょう。

発達心理学では、大学生にあたる青年期は「自分がどういう人間なのか」と模索する「自分探し」の時期といわれます。そのど真ん中にある皆さんが可能なリソースを活用しながら問題解決を目指すのをお手伝いしたいと、カウンセリングセンターでは考えています。また、皆さんの周りには授業の先生、各部署の職員、身近な上級生、家族などたくさんの方がいます。まずは声をかけて下さい。

さらに、「〇年前は自分もそうだったなあ」とこれを読んでいる上級生の皆さん! 大学生活を過ごすなかでの困りごとは時期によっても異なります。新たな出来事に直面して、これまでのようにはいかないと頭を抱えていませんか? 学内には様々な相談窓口があります。まずは声をかけて下さい。何が必要か一緒に考えていきましょう。

いやしの窓辺

このコーナーでは日々のくらしで簡単に取り入れられる癒しのヒントをご紹介します

ハーブティを飲んだことはありますか? 様々な種類がありますが、リラックス効果があるものとして、カモミールやラベンダーがおすすめです。カモミールは青リンゴのような香りで、ラベンダーはお花畑にいるような気持ちになる優しい香りがします。少しはちみつを加えるとさらに飲みやすくなります。



すいちゃん先輩(文3)の

「大学生あるある①」



カウンセリングセンターの開室時間

	今出川校地	京田辺校地
開室時間	月 水 木 金 9:00-17:00 火 9:00-19:00	月 ▶ 金 9:00-17:00
英語によるカウンセリング	月 木 金	水

*変更の場合は大学HPや掲示でお知らせします。

カウンセリングセンターについてはこちら ▶

https://www.doshisha.ac.jp/student_life/health/counseling.html



今出川校地カウンセリングセンター

📍 寒梅館 1F 📞 075-251-3275

京田辺校地カウンセリングセンター

📍 知真館 1F 📞 0774-65-7415