

同志社大学カウンセリングセンターのご案内

心の荷物を 下ろしてみよう

Doshisha University Counseling Center



あなたの心に寄り添います

カウンセリングセンターは、学生生活で抱く様々な問題について、みなさんと共に話し合い、考えながらサポートしています。専門のカウンセラーがお話をうかがいますので、ひとりで悩まずにご相談ください。ご友人やご家族との来室も可能です。

Always beside you

The Counseling Center offers students a helping hand to discuss and reflect on a variety of problems encountered in everyday student life. Please feel free to come and see us whenever you encounter problems. You can talk with our qualified counselors so please do not hesitate to come. You are welcome to bring friends or family members along.



相談内容の例

- 修学上の問題、転学部・転学科・再受験など
- 対人関係、性格、家族関係に関する事
- 心理上の悩み、健康
- 将来のこと
- 発達障がいに関する事 など

・必要に応じて、学内の他部署や学外機関を紹介することもできます。 ・個人の秘密は厳守されます。

For example

- Studies, School / Course Transfer
- Relationships, Personality, Family
- Mental, Health
- Career
- Developmental disorder etc.

・ Depending on the nature of the matters discussed, we can also introduce you to other appropriate persons or organizations. ・ The content of all counseling sessions is kept strictly confidential.

カウンセリングを受けるには

When you need counseling

カウンセリングは**予約制**です。（電話またはご来室ください。）

1回のセッションは50分です。利用無料。

To make an appointment, you can either call or visit the Counseling Center.
Counseling sessions run for a maximum of 50 mins and are free of charge.

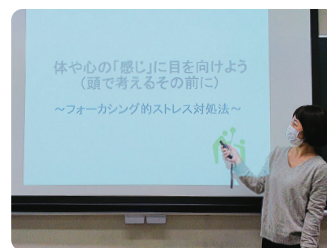
開室時間と場所 | Opening hours & location

場所 Location	今出川校地 Imadegawa Campus 寒梅館 1F Kambaikan-1F ☎ 075-251-3275	京田辺校地 Kyotanabe Campus 知真館 1F TC1-1F ☎ 0774-65-7415
開室時間 Opening Hours	月 Mon 9:00 a.m. ▶ 11:30 a.m. / 12:30 p.m. ▶ 5:00 p.m. 水 Wed 9:00 a.m. ▶ 11:30 a.m. / 12:30 p.m. ▶ 5:00 p.m. 木 Thu 9:00 a.m. ▶ 11:30 a.m. / 12:30 p.m. ▶ 5:00 p.m. 金 Fri 9:00 a.m. ▶ 11:30 a.m. / 12:30 p.m. ▶ 5:00 p.m. 火 Tue 9:00 a.m. ▶ 11:30 a.m. / 12:30 p.m. ▶ 7:00 p.m.	月 Mon 9:00 a.m. ▶ 11:30 a.m. / 12:30 p.m. ▶ 5:00 p.m. 金 Fri 9:00 a.m. ▶ 11:30 a.m. / 12:30 p.m. ▶ 5:00 p.m.
英語によるカウンセリング Counseling in English	月 Mon 9:00 a.m. ▶ 11:30 a.m. / 12:30 p.m. ▶ 5:00 p.m. 木 Thu 9:00 a.m. ▶ 11:30 a.m. / 12:30 p.m. ▶ 5:00 p.m. 金 Fri 9:00 a.m. ▶ 11:30 a.m. / 12:30 p.m. ▶ 5:00 p.m.	水 Wed 9:00 a.m. ▶ 11:30 a.m. / 12:30 p.m. ▶ 5:00 p.m.

*変更の場合は掲示や大学HPでお知らせします。 *Any changes to these hours during vacation periods, etc. will be posted on our notice board or website.

カウンセリングセンターではほかにも、
カウンセリングセンターだより（Webマガジン）の発行や、
心を癒したり自分を見つめ直したりする機会としてワークショップを開催しています。
イベント開催情報は大学HPや立て看板等でお知らせします。

Additional to counseling services, the Counseling Center also publishes a Counseling Center News (web magazine) and holds workshops as an opportunity to heal and reflect on yourself. Information on events is announced on the university website and signboards.



過去に実施した ワークショップ例 Past Events

- アロマ香るマスクスプレーを作ろう
- はじめての茶道
- おうちヨガでリラックス
- 体や心の「感じ」に目を向けよう（頭で考えるその前に）
～フォーカシング的ストレス対処法～

- Aromatherapy
- Tea ceremony
- Yoga
- Focusing

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

