



こころが「ほっ」とするひとときを

2024年度  
新入生歓迎号

68号

# 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。



## カウンセリングセンターの 利用について

## Q & A

**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、学部事務室やスケジュールダイバーシティ・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。

あなたの声を聞かせてください



**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** ご家族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？

**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。

予約をお願いします！



**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

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます！

これからどんな大学生活が始まるのでしょうか。広いキャンパス、たくさんの建物と教室。覚えることがたくさん有り過ぎて、自分だけが取り残されてしまいそう。そう、多くの新入生が同じ気持ちでいます。

カウンセリングセンターでは、4月3日（今出川）、4月5日（京田辺）に新入生対象キャンパスツアーを行います。困ったときに相談に行ける場所や、ひとりで静かに過ごせる場所、新入生が知っておくと役立つスポットを本学カウンセラーと一緒にめぐりませんか。ツアー後はお茶会で気軽におしゃべりしましょう。新しい友達もできるかもしれませんよ。

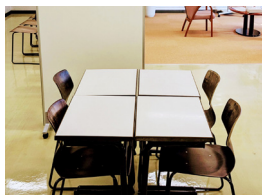
キャンパスツアーに行けないという人も大丈夫。カウンセリングセンターでは年間を通して、ワークショップやランチタイムを利用した交流会などを行います。

高校までと異なり、大学では自分から必要な情報を集め、行動することが不可欠となります。どうしたらいいのか、困ったときにも誰かに声をかけることから始まります。カウンセリングセンターの個別面談では、カウンセラーがあなたのお話をじっくり聴いて、解決策を一緒に考えます。気軽に相談に訪れてくださいね。

### 京田辺校地

### カウンセリングセンターラウンジ

休憩や自習などにご利用ください！  
知真館1号館2階(218教室隣)にあります。



カウンセリングセンターでは  
様々な企画をしています

- ワークショップ（茶道、書道、アロマ、ヨガ等）
- ランチタイムのトークイベント
- 引っ込み思案克服プログラムなど

イベント情報は、大学HP、  
同志社ポータル(アプリ)、立看板等で！



## 「大学生あるある④」



## 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 *長期休暇中は 9:00-17:00	月～金 9:00-17:00
英語による カウンセリング	月・木・金	水

### お問い合わせ先

今出川校地カウンセリングセンター  
寒梅館1F TEL. 075-251-3275

京田辺校地カウンセリングセンター  
知真館1F TEL. 0774-65-7415

カウンセリングセンターについてはこちら▶  
<https://www.doshisha.ac.jp/students/counseling/index.html>

