

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

新入生のみなさん、合格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や心や性格の悩み、

発達障がいに関することなど、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。

## …… Q & A ……

どうしよう...



## 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、学部事務室や学生ダイバーシティ・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？



**A** 原則**予約制**です。修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？



50min

**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！

自分で時間割を組み立てる履修登録、広いキャンパスにたくさんの建物。覚えること、することがたくさん有り過ぎて、ミスしていないか心配…。周りのみんなはキラキラしているように見えて、「自分だけが取り残されている」ような…？大丈夫、多くの新入生が同じ気持ちですよ。

カウンセリングセンターでは、今年も4月3日(京田辺)、4月4日(今出川)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上回生サポートスタッフ&カウンセラーと一緒にめぐりませんか。ツアー後は、お茶会で気軽にしゃべりしましょう。教科書購入やサークル選び、一人暮らしの攻略法など、先輩達からのアドバイスに加えて、友達作りのきっかけになるかもしれません！

他にも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、心理教育プログラムなどを開催しています。

高校までと異なり、大学ではクラスルームや職員室はなく、自分から必要な情報を集め、行動することが必要になります。どうしたらいいのかわからない、困ったときにも誰かに声をかけることから始まります。カウンセラーはあなたが問題を内省するお手伝いをします。気軽に相談に訪れてください。

### カウンセリングセンター主催イベントあれこれ

- ワークショップ 茶道、書道、アロマテラピー、手芸など、「自分を癒す」体験がいろいろ。毎回「楽しい」「リフレッシュできた」と好評です。
- ランチタイムのイベント アナログゲームをしたり、テーマトークをしたり。予約不要、ふらっと訪れたら共通の趣味の友達ができるかも。
- 心理教育プログラム 引っ込み思案克服プログラムや雑談力UP講座など。



## 「大学生あるある⑦」



イベント情報は、[カウンセリングセンター HP](#)、[同志社大学ポータル \(アプリ\)](#)、[立看板](#)等で！

## 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://counseling.doshisha.ac.jp/counseling/>



\*変更の場合は大学HPや掲示でお知らせします。