

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。

これから始まる大学生活に、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。

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 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。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？



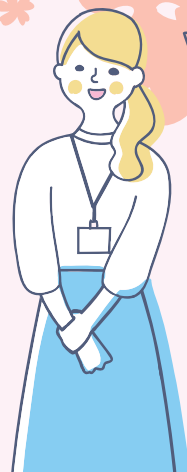
A 原則として**1回50分以内、無料**です。希望と必要に応じて、継続できます。

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。

入学式直後からしばらくは、履修登録や授業のあり方、課外活動にアルバイトなど“初めて尽くし”が怒涛のように押し寄せる日々に対応することになるかもしれません。一方で、友達づくりのチャンスも逃さないようにドキドキ…しますよね。「これでいいのかな」と心配になったとき、まずは家族や友達、先生、所属学部事務室など周囲の人に自分から声をかけてください。情報収集が役立つことも多くあります。

カウンセリングセンターでは、臨床心理士や公認心理師資格を有したカウンセラーがあなたのお話をじっくり聴いて、あなたと共に考えます。また、ワークショップや心理教育プログラムなども随時開催しています。立看板や同志社大学ポータルでの告知を見逃さず、学年や学部を超えた活動を体験しましょう！



カウンセリングセンターって こんなこともやっています

● ワークショップ

茶道、書道、アロマテラピー、手芸、ヨガなど、ほっと一息「自分を癒す」体験いろいろ。「リラックスできた」「楽しかった」と毎回大好評。

● 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。
予約不要でふらっと参加。共通の趣味の友達ができるかも？

● 心理教育プログラム

引込み思案克服プログラムや雑談力アップ講座など。



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）、立て看板等でチェックしてくださいね。

Hot Topics

同志社大学学生支援機構では、「人生を自分らしく歩むための生きる力」を育む「ライフ・スキルベーシック（社会人基礎力養成講座）」という授業を 2026 年春学期から開講します！学年、学部は問わずどなたでも履修していただけます。大学で学ぶ意義、多様なコミュニケーションのあり方、将来のキャリアにいたるまで盛りだくさんの内容です。オンデマンド授業なので、自身のペースで学習できるメリットも。

大学生活を充実させたい、
自分を見つめなおしたい、
望む未来をデザインしたい
あなた！ぜひ受講してみてください。



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

*変更の場合は大学HPや掲示でお知らせします。

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HPはこちら ▶
<https://counseling.doshisha.ac.jp/counseling/>

