

# 困らないための、ひと工夫

## Menu

学び <i>Learning</i>	よくわからない ついていけない このままやっていけるのだろうか？
生活 <i>Life</i>	朝起きられない バイトと勉強の両立ができない 大学に来るのがおっくうだ トラブルやハラスメント
つながり <i>Communication</i>	友達や先生とうまくやっていけない 研究室に行きづらい 家が落ち着かない パートナーとの付き合いについて
こころとからだ <i>Body &amp; Mind</i>	眠れない だるい、やる気がでない イライラする、ストレスがたまる メンタルクリニックに通いたい からだや性について
未来 <i>Future</i>	今の自分を変えたい やりたいことがわからない 社会人としてやっていけるか…

## Staff

寺島みどり	臨床心理士
鈴木紀久子	臨床心理士
梅村香織	臨床心理士
中村哲朗	臨床心理士
市来真彦	精神科医・精神保健指定医



場所： K2号館(学生サービス棟)3F

開室時間： 月～金曜日

9:00～17:00

E-mail: [sodan@kait.jp](mailto:sodan@kait.jp)

(返信にはお時間を頂くことがあります)

Tel: 046-291-3038

Fax: 046-291-3338



神奈川県立理工科大学 学生相談室

Kanagawa Institute of Technology

2017

## 早めの相談を

「悩みはない」、「悩んではいるが相談するつもりはない」という方がほとんどかもしれません。

ところで、みなさんには「悩む力」はあるでしょうか？そもそも悩むのに力が要るのかと疑問を持つ方もいるでしょう。しかし、答えは「要る」です。

勉強や人間関係で「悩む」あなたの姿をイメージしてください。「やりたくない」、「動きたくない」という気持ちでいっぱいになることがあります。「めんどろだな」と感じているのは、あなたが目の前の問題にわずかでも向き合っているからではありませんか？問題に向き合うには、ある程度の力が要ります。

「困りきる前に行く」のが上手な学生相談室の使い方です。上手に乗り切る人の多くは、気になる程度の段階で誰かに話すなど「相談する力」を発揮しています。誰かに話をするだけで考えがまとまったり、スッキリすることはよくあります。人に話すことにためらいがあるのも自然なことです。まずはいらしてください。お待ちしております。

プライバシーは守られますので、安心して相談できます。

## 学生相談室の利用

### コミュニケーション・スペース



授業の空き時間、ちょっとひと息入れたい時、ゆったりくつろぎたい時に利用できるオープンなスペースです。学生相談室内にあり、飲食もできます。



### 個別相談

個室にてカウンセラーが相談にのります。秘密は守ります。必要に応じて学内の窓口や他機関などの紹介もしています。

### グループ活動

仲間とつながるきっかけづくりのためのグループがあります。ゆっくりお茶を飲みながら交流できます。どなたでも、予約なしで参加できます。

**毎水曜日 15時10分～16時10分**

**場所 コミュニケーション・スペース  
(学生相談室内)**

### 相談の予約

個別相談を希望される方は、メールか電話で予約を取ってください。確実に時間を取ることができます。急ぐ場合は、直接相談室にいらしてください。

スタッフ		開室時間
月	寺島・梅村・中村	9:00
火	寺島・鈴木・中村	
水	寺島・鈴木・梅村・中村	く
木	鈴木・梅村	17:00
金	寺島・梅村・中村	

## 保護者のみなさまへ

学生相談室では、学生を取り巻く多くの方々と連携を取りながら学生を支援しております。とりわけ保護者のみなさまからの協力は大きな力を発揮します。日頃の様子で気になることがありましたら遠慮なくご相談ください。