

学生のみなさんへ

学生生活を送る上で

ひとりで悩まないで。

悩みなんてあってあたりまえ。



まずは扉を開いてみませんか？  
悩んでいたら相談に来てください。

新潟大学 学生相談室 「学生なんでも相談窓口」

悩みは話そう

# 悩みなんて あってあたりまえ

悩みは「こころの病」といわれますが、心というのは病むのでしょうか？  
脳の病気ならあるんですが…。

「こころの病」という“診断”が大流行ですね。あれは“たとえ”なんです。

悩みなんてあってあたりまえなんです。何も**病なんかじゃない**んです。ただ、悩み過ぎて際限のない思考の堂々巡りにハマらないようにちょっとした要領も必要なんです。

泥沼にハマってどうにもこうにもならなくなるってこともありますよね。それは、悩みがあるのがいけなかったのではなくて、悩み方がヘタだったんですね。

悩みなんて“解決”しないから悩みなんです。

悩みをしのぎやすくすることはできるんですが…。





ハマった時は、まずよく人と喋りましょう。

スポーツや力仕事などで汗をかいてみましょう。

出来るだけ雑多な用事にとり紛れてみましょう。

それでたいいは大丈夫なんです。

**話を共感的によく聞いてくれる友達を一人か二人も  
っておくことは、ハマり過ぎの予防になります。**

なんでも自分一人で解決する、解決しなければならないなんて、  
“幻想”なんです。

健康度の高い人は、しょっちゅう周りの人の意見を聞いたり、  
相談したりしているものです。

用事や予定をほどほどにたくさんもっているとハマりにくくなります。

早寝早起きして朝食をパクパク美味しそうに食べ、友達とお喋りし、  
そして多忙な人で“悩んでいる人”って、あなた見たことありますか？

**スポーツなどで体を動かす**ことを生活の中に取り込んでおくのは  
悩み過ぎの予防になります。

それでも、気分がすぐれないとき、心が疲れたときは、いつもより長く眠る  
ように心がけましょう。

# 学生相談室

学生生活を送る上では、学業、進路、人生、対人関係、家庭、経済等の問題で困ったり悩んだりすることがあると思います。

このような場合に、本学には学生のみなさんのいろいろな悩みや困りごとについての相談に応じられるように「学生相談室」があり、各学部に学生相談員がおります。

相談員の諸先生は、学識があり自らの学生生活や人生経験をもとにして、助言、指導にあたりますので、どんな小さなことでも気軽に相談してください。

学生のみなさんのプライバシーや秘密は確実に守られます。

## (1) 相談の申込み方法

相談を希望するときは、次により申し込んでください。

なお、相談は、どの相談員にもできます。

**(相談員の氏名、連絡先等は、各学部等の掲示板に「学生相談室について」を掲示しています。また、大学のホームページ(学生相談)にも掲載していますので、ご覧ください。)**

- ① 相談員に事前に電話等で連絡する。
- ② 相談員の指示により、相談員の研究室に来室する。

## (2) 相談の内容

学生のみなさんのすべての問題に対して相談に応じます。

## (3) 相談の時間

相談の時間は、一応30分から40分としていますが、必ずしもこれに拘束されません。相談員の都合さえよければ、時間を延長して相談することができます。また、時間内で満足できない場合は、次の相談日時を約束して、何回でも相談することができます。

## (4) その他

学生相談に関する電話による問い合わせは、

**「025-262-7524」**にお願いします。

また、総合教育研究棟内の学務部に「学生なんでも相談窓口」を置いております。

# 学生なんでも相談窓口

学務部に、「学生なんでも相談窓口」を置いております。

## 学生（相談者）

- 修学上の相談(学業、成績、転部(科)、休学等)
- 進路、就職に関する相談
- 留学に関する相談
- 対人関係に関する相談
- メンタルヘルスに関する相談
- その他の相談
- 生活上の相談(家庭、経済)
- 課外活動(サークル活動)に関する相談
- 健康に関する相談
- セクシュアル・ハラスメントに関する相談

相談

## 学生なんでも相談窓口

相談内容により、より適切な又はより詳細な相談員・説明者等が必要と判断される場合は、学生にその事を伝え、了承を得て、所掌する窓口へ連絡し、対応に当たります。

- 修学上の相談
- 生活上の相談
- 対人関係に関する相談

学生相談員／指導教員／学部等学生委員／学務部各課事務職員／学部等事務職員

- 進路、就職に関する相談

キャリアセンター教員／指導教員／就職相談員／就職課事務職員

- 課外活動に関する相談

顧問教員／学生相談員／指導教員／学生支援課事務職員／学部等事務職員

- 留学に関する相談

国際センター教員／指導教員／国際課事務職員／学部等事務職員

- 健康に関する相談
- メンタルヘルスに関する相談

保健管理センター

教員(医師)／カウンセラー／看護師

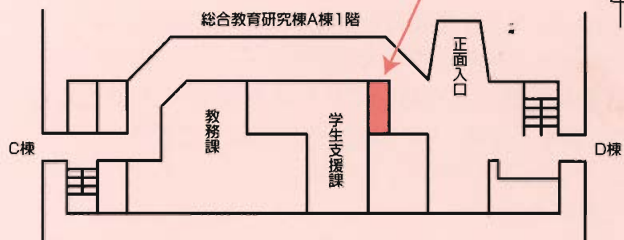
- セクシュアル・ハラスメントに関する相談

セクシュアル・ハラスメント相談員

解決

案内図

学生なんでも相談窓口



●受付時間●

8:30~17:00

tel. **025-262-7524**

●メールアドレス●

[gakumado@adm.niigata-u.ac.jp](mailto:gakumado@adm.niigata-u.ac.jp)

●受付場所●

総合教育研究棟A棟1階  
「学生なんでも相談窓口」  
(案内図参照)