

学生のみなさんへ

大学生活は、初めての連続です。
不安になったり、気分が沈んだり、
どうしたらいいかわからず動けなくなることも…

立ちどまった時にだけ、見える景色があります。
一見マイナスに思える出来事も、自分が変化するために必要な
意味のあることかもしれません。

"なんか もやもやする"といった、言葉になりにくいけれど
大切な思いもぜひ、相談ルームで聴かせてください。

学生支援相談ルーム

TEL 025-262-5477

受付時間 [平日] 9:00~17:00

※相談中は電話に出られないことがあります。少し時間をおいてご連絡ください。



〒950-2181 新潟市西区五十嵐2の町8050
新潟大学 総合教育研究棟A棟1階
学生支援相談ルーム

Webページ▶

[iess.niigata-u.ac.jp/
ssc/soudan.html](https://iess.niigata-u.ac.jp/ssc/soudan.html)



リサイクル適性

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。



2023年3月発行

学生のためのカウンセリング

学生支援相談ルーム



あー、
どうしよう

Q どんな時に 利用するといいですか？

- 例えば ● なんとなく授業に行きたくない
● 気分が落ち込む ● 眠れない
● 将来が不安 ● 訳もなく涙が出る
● 友達や先生と上手くいかない など

心やからだに不調を感じた時は、
どんなことでも気軽に相談ください。

Q 相談するにはどうしたらいいですか？

予約優先になります。まずはお電話か、直接来室して予約をお取りください。



まずは
お電話

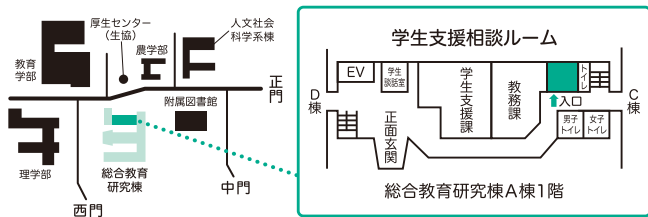
学生支援相談ルーム

TEL 025-262-5477

受付時間 [平日] 9:00~17:00

Q どこで相談できますか？

総合教育研究棟A棟1階の学生支援相談ルームにお越しください。
医学部・歯学部の方は旭町キャンパスでも相談できます。
(毎月第2水曜14:00~17:00/2日前までに要予約)



臨床心理士

Q 誰が相談に のってくれますか？

専門のコウンセラー(臨床心理士)が
お話をじっくり伺います。

Q 相談内容を人に知られ たくないのですが…

相談の秘密は大切に守ります。ご本人
の了解なく、他に伝えることはありません。
(命に関わる場合等は除きます)

Q どんなことをするのですか？

直接お会いして、お話を伺い
ます(1回50分)。相談内容や
ご希望に応じて、継続して
相談することができます。



1回50分



継続

相談ルーム 利用学生さんの声

話、聞いてもらうだけで
案になるなって思った。

言ってもしょうがないって
思ってたけど、話してみると、少し先が
見えてくることもあるんですね。

ずっと来てみたかったけど
勇気がなくて…
もっと早く相談に来ればよかった。

相談ルームの担当者に
"報告できる"というの
モチベーションになります。

人に気を遣わせちゃうから
なかなか人に言えなかった。
話せる場があって良かった。