

【学生相談室とは】学生相談室（L2号館、IPE棟1階）

- ◇ 学生相談室は皆さんが充実した学生生活を送れるようにお手伝いをする部署です。
 - ◇ 北里大学の在学学生であれば、**どなたでも利用できます**。
 - ◇ 気がかりなことや悩み、問題など、**どんなことでも気軽にお話しいただけます**。
 - ◇ 友人や家族のことなど、**自分以外のことでもご相談いただけます**。
 - ◇ お話はカウンセラー（臨床心理士・公認心理師）が伺います。
 - ◇ **個人情報や相談内容の秘密は守られます**。
- ※本学在学学生に関することであれば、ご家族・教職員からのご相談にも応じています。

カウンセリング

カウンセラーとの対話を通して、現在困っていることについて、一緒に解決策を考えます。

＜相談内容の一例＞

- 学業；「勉強やレポートが手につかない、自分のイメージしていた学科・専攻と違う…」
 - 対人関係；「友人関係や恋愛関係で悩んでいる、人と話すときに緊張する…」
 - 将来；「就職か進学か迷っている、就職活動が不安、向いている仕事かわからない…」
 - 性格；「自分の長所や短所について整理したい、心配性なところがある…」
 - 家族；「親との関係で困っている、友人には話せない家族のことを話したい…」
 - 心身の健康；「やる気が出ない、イライラする、気分が落ち込む…」
- ※状況や希望に応じて、保健室医師との相談や近隣の医療機関へのご紹介もしています。

グループワーク

カウンセラーと複数の参加者が作業や話し合いを通して、自分自身や周囲との関係等をみつけ、お互いに成長できるようなグループワークがあります。

- ◇ コミュニケーション・スタディ・グループ
人付き合いが苦手だと感じている学生同士で打開策を話し合います。
- ◇ ランチグループ
お昼休みにいろいろなテーマに沿って学部や学年を越えた交流の機会を作っています。

各種企画

自己理解を深めたり心身の調子を整えたりするための企画があります。

L2号館

- ◇ 図書の貸し出し
心の成長に関する図書を貸し出しています。
- ◇ 心理テスト体験（個別）
性格、ストレス対処、職業興味についての3種類の心理テストの中から選べます。
- ◇ 箱庭体験（個別またはグループ）
砂箱の中に様々なミニチュアを自由に置いて自己表現する体験ができます。

臨床教育研究棟（IPE棟）

- ◇ 北里生の集い（グループ） ※原則オンライン（Zoom）で開催します。
お茶を飲みながら、特に話題を決めず、近況等についておしゃべりをする座談会です。
- ◇ ヨガ体験（個別またはグループ）
呼吸法やヨガのポーズにより、心身の緊張をほぐしリラックスします。
- ◇ マインドフルネス体験（個別またはグループ）
マインドフルネスを学び実践することにより、集中力や生産性がアップします。
- ◇ ホットー息くつろぐための場所 ※感染症対策中は開催していません。
BGMが流れています。1人または少数でゆっくりと過ごしたい時や、短い仮眠を取ってリフレッシュしたい時などにお立ち寄りください。

※感染症対策中はオンライン開催等、グループワークや各種企画内容に変更があります。詳細は学生相談室ホームページをご覧ください。

【開室時間】	L2号館	臨床教育研究棟（IPE棟）
月～金曜日	9:00～17:30 (受付は17:00まで)	ホッと一息くつろぐための場所 11:45～13:15(入退出自由) ※感染症対策中は開催していません。
第1・3・5 土曜日	9:00～12:30 ※土曜日に限り完全予約制です。	

【申込方法】	
① WEB予約 (予約希望フォーム)	学生相談室ホームページ内の予約希望フォームに必要事項を入力後、送信してください。 学生相談室から自動返信メールが送信されます。
② メール予約	『gakusou@kitasato-u.ac.jp』宛に空メールをお送りください。 学生相談室から自動返信メールが送信されます。
③ 電話予約	開室時間内に学生相談室直通『042-778-9732』にお電話ください。



※感染症対策中は、事前の予約が必須となっています。上記のいずれかの方法でお申し込みください。

【場所】

L2号館1階

カウンセリング・図書の貸し出し・心理テスト・箱庭

●北里栄三郎博士像

L2号館
学生相談室入口

面談室の一例

※飛沫感染対策のためアクリル板を設置しています。

臨床教育研究棟（IPE棟）1階

グループワーク・各種企画・ホッとひと息くつろぐための場所

IPE棟 学生相談室
多目的ルーム入口

多目的ルーム内

※学生相談室では、安心してご利用いただけるよう感染症対策を行っています。ご希望に応じて遠隔相談も選択できます（原則的にZOOMを使用しますが、必要に応じて電話も使用します）。