

自分一人で悩まず相談してみよう！

2022  
年度

# 学生相談室だより

だれかに話してみたい、そんなことはありませんか？  
ひとりで悩みをかかえこんでしまわず、どうぞ相談を持ちかけてみてください。

※学生の問題に関わる保護者の方の相談も受け付けています。  
※ご相談の内容について、秘密は固く守られます。

・ 将来のこと  
・ 生き方  
・ 眠れない

・ 緊張する  
・ イライラする  
・ 無気力

・ 人間関係  
・ 家族関係  
・ 周囲の目

・ 授業に出ることができない  
・ 勉強に興味を持たない

・ 心配なことがある  
・ 性に関すること

・ 孤独感  
・ 疎外感



## 学生相談室利用方法

落ち着いてゆっくりと話ができるように予約制をとっています。  
緊急の場合は可能な限り、その場で相談に応じます。

### ①予約サイトで申し込む

右記のQRコードを読み込み、  
必要事項を入力し送信してください。



### ②保健室・学生部窓口で申し込む

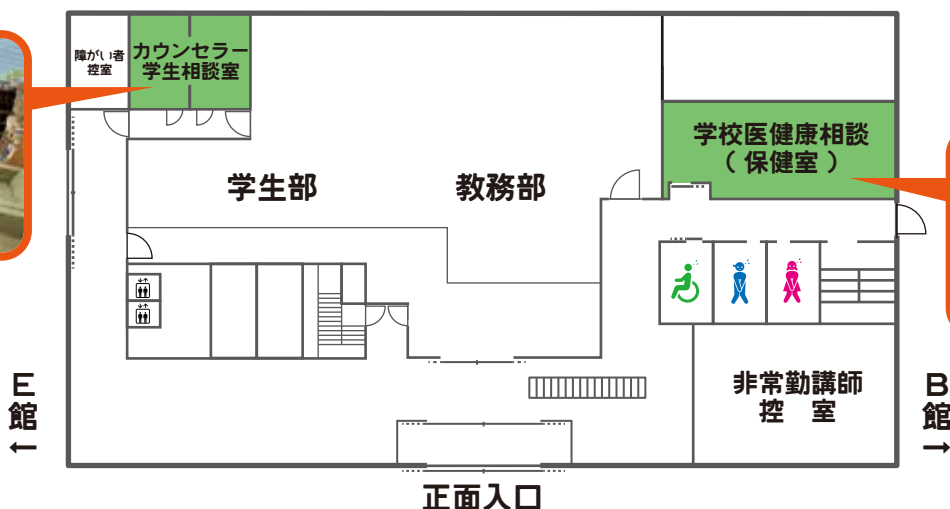
保健室・学生部窓口でも学生相談の利用をしたいと  
お伝えください。

## 健康相談利用方法

学校医が在室の時間帯に  
保健室にお越しください。

学校医の出勤日は  
保健室入口横のボードで  
確認してください。

## 学生相談室・保健室（J館1階）



## カウンセラーの紹介

増田 千景先生

担当 月・火・水曜日  
11:00 ~ 17:00

学生相談室では、話を聴くことを通して、みなさんの心と体が元気を取り戻すためのお手伝いをしています。「友達はあるけどなんとなく孤独」、「将来の方向性で悩んでいる」、「大学に行くことが辛い」など、みなさんが



抱えている悩みや問題が良い方向に向かうように一緒に考えサポートします。だれかに相談することは勇気がいりますが、安心できる場を調べて待っていますので気軽に相談して下さい。

菊池 秀一先生

担当 月・火・木曜日  
12:30 ~ 18:30

学生相談室カウンセラーの菊池です。今年度で大阪経済大学では16年目の勤務になります。毎年のように数多くの相談に対応しています。私は自分の学生時代について、社会へ出てからどれだけその時間が貴重であったかと振り返ることがあります。



私は月曜日と火曜日と木曜日に本学に本校にいますので、その貴重な学生生活でのお悩みを、少しでも改善したいと思う学生さんは、是非、学生相談室の予約を取っていただければと思います。大経大のみなさんの来室を、心よりお待ちしております。

緑門 愉季子先生

担当 水・木・金曜日  
12:30 ~ 18:30

悩みを打ち明けると「相手に負担をかけるかもしれない」、「場の雰囲気が悪くなるかもしれない」と思って身近な人には相談しにくいことはありませんか。学生相談室では気にせず話ができて、みなさんがより自分らしい学生生活や人生を送れるようにサポートしています。対話以外にも、例えば心理テストで自分を知る、



箱庭（砂箱にさまざまな種類のミニチュアを自由に置いて、ひとつの作品を作っていくもの）をしてみるといった方法もあります。深刻なことでもなくても大丈夫ですので、気になることがあればぜひご相談ください。

## 学校医の紹介

心療内科 堺 潤先生

担当 月1回火曜日  
14:00 ~ 16:00

平成17年から月1回で保健室で心療内科の担当をしています。普段は茨木でクリニックを開業し、専門は心療内科・精神科・神経科です。日常の臨床では、不安神経症や不眠症、うつ病、認知症の治療をおこなっています。



保健室では、みなさんが安心して学生生活を送れるように専門家としてのアドバイスをさせていただきます。こころの病気のことで相談があれば気軽にお越しください。現在治療中の病気のことや、ご家族のことでも構いません。

### Q.



カウンセリングは、  
どんなときに受けるの？  
たいしたことじゃなくてもいいの？

### A.



誰かに話しを聴いてほしいとき、悩み事の相談に乗ってほしいとき、そんなときにカウンセリングを受けるといいですよ。また、自分をもっとよく知りたいとか、成長したいという場合にも役立ちます。もちろん、たいしたことじゃなくてもOK！話すだけで楽になることもあるし、ものの見方がちょっと変わるだけで楽になることもあるからね。それに「たいしたことない」と自分に言い聞かせて無理してないかな？我慢することや頑張ることは大事なことで…でも、無理をしてしんどくなってしまいう前に、気軽に相談に来てくださいね。

### Q.



大学に入って  
友達がなかなかできないのですが…

### A.



それはどうしてかな…。人に話しかけにくい？全体に馴染めない？話が合う友達が見つからない？どうしてか分からない？友達を作りにくくて、寂しいかもしれないけれど焦らなくて！孤立したくないために、無理して周囲に合わせると、かえってしんどくなるからね。カウンセリングでは、あなたに合ったやり方で、友達を作っていけるようにサポートします。また、一人でも平気でいられるようになることもサポートします。一人でいられるようになることも、大切なことだからね。

### Q.



なんかやる気が出ない。  
学校も休みがち。気分もゆううつ。

### A.



同じようになる人が、毎年何人もいますよ。カウンセリングではそれぞれの事情に合わせて個別に対応します。受験勉強でエネルギーが尽きてしまった人は、まず休養を取りましょう。入学した後の目標がない人は、新たな目標を見つけるために時間をかけましょう。目指していた大学ではなかった、入ってみたら期待と違っていた…という人は、やる気がなくても仕方ないよね。いずれにせよ！一人で悩んでいるより、授業に出られなくても、相談室に来てください。どうすれば元気になれるのか、あなたらしい生活を送れるようになるのか、一緒に考えましょう。自分がどうなってしまうか分からない人は、まずそこからゆっくり考えようね。

