

I. カウンセリングを受けようか迷っている方へ

To Those Who Are Wondering
Whether to Go for Counseling

青年期は、悩みや苦しみの多い年代です。心の中が曇ったり、雨や雪が降ったり、嵐の日もあるでしょう。

一人で向き合うには荷が重すぎると感じることや、悩みが複雑すぎてどこから手をつけてよいのかわからず、途方に暮れるときもあるでしょう・・・

そんな時一人で解決しなければいけないと思っていませんか？一人で悩んでいても行き詰ってしまう場合もあります。そのようなとき、カウンセリングをご利用ください。

「うまく話せるか？」「何を聞かれるの？」「こんなことを相談してもいいの？」など、相談することへの不安があると思いますが、心配しなくても大丈夫です。話しをすることを通して、自分の考えがまとまることもあります。また、誰かに話しているうちに、うまく言葉にできなかった自分の考えや気持ちに気がつくこともあります。まずはお話ししてみませんか？



II. カウンセリングとは？

What Is Counseling?

1. どんなことをするの？

カウンセリングでは、あなたのお話を聴かせていただき、共に向かい合いながら、あなたに合った問題の解決方法を一緒に考えていきます。あなたが抱えている悩みや問題をお話してください。

また、必要に応じて、心理検査も実施しています。

2. 秘密は守られますか？

カウンセリングで話した内容は、本人の了解なく誰かに伝えられることはありません。

（ただし、あなたやあなたの周りの人の生命や身体の安全が脅かされる心配があるなど、緊急時に何らかの対応が必要な場合に限定して、学内外の諸機関と必要最小限の情報を共有することがあります。）

3. どんなことを話せば良いですか？

あなたが困っていること、考えていること、感じていることなどを自由に話してください。

4. お金はかかりますか？

カウンセリング、心理検査、全て無料です。
※学内外の機関（病院など）に紹介した場合、そこでの費用は自己負担になります。

III. 例えばこんなことが相談できます

Bring Your Worries About ...

1. 学業・進路について

- なんとなく学校に行く気になれない。
- 学習意欲がわかず、勉強に身が入らない。
- 授業での不安。
- 進路に迷っている。

2. 学生生活について

- 対人関係（友人・恋人・先輩・後輩など）の悩み。
- 友達がなかなかできない。
- 家庭や下宿でのトラブル。
- 退学・休学を考えている。

3. 自分の気分・感情について

- 自分に自信がない。
- よく不安を感じる。
- 寂しい（孤独感）
- 目的がなく無気力だ。
- イライラする。
- 自分の性格や能力について悩んでいる

その他、どんな些細なことでもかまいません。

「こんなことを相談してもいいのかな？」というお問い合わせも受け付けています。

Ⅳ. カウンセリングの利用の仕方・予約受付

How to Use Counseling and Make
an Appointment

1. 相談時間

月～金曜日（祝祭日を除く）

9時～17時（一回一時間程度）

2. 料金

無料

4. カウンセリングの利用方法

- ・予約制になっています。
予約方法については下記をご覧ください。
- ・当日でも、空き時間があれば受付可能です。
保健室までお問い合わせください。

5. 予約方法

a. 電話予約

Tel: 026-269-5077（工学部保健室）

b. Webからの予約

下記の予約フォームに入力して情報を送信してください。折り返し連絡します。

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfVcKakBn1h59rb6Se436qo8cH0SswVFv50f56BIIHk0XB2Pg/viewform?usp=sharing>

c. 直接予約する

保健室の窓口にお問い合わせください。

Ⅴ. カウンセリング担当者・実施場所

Counselors and Place for Counseling

1. 担当者

山崎 勇（公認心理師・臨床心理士）

野村 華子（公認心理師・臨床心理士）

2. 場所：工学部保健室（下図のE5棟1階）



カウンセリング利用案内 COUNSELING USAGE GUIDE



信州大学工学部 カウンセリング予約窓口

<電話>

Tel: 026-269-5077（信州大学工学部保健室）

<Web予約>



<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfVcKakBn1h59rb6Se436qo8cH0SswVFv50f56BIIHk0XB2Pg/viewform?usp=sharing>