

## ＼ カウンセリングQ&A ／

カウンセリングを受けたいけれど、迷っているあなたへ、カウンセリングについて寄せられる代表的な質問にお答えします。それを読んだら思い切ってドアを叩いてみませんか？

**Q1. 自分では深刻に悩んでいるつもりだけれど、友人たちは「些細なことを気にしすぎ」といってとりあってくれません。私のような「たいしたことのない」悩みでも相談に行っているのでしょうか？**

**A1.** どんな悩みでもかまいません。他人には些細なことと感じられても、あなたにとっては重大な問題であることは数多くあります。

また、特定の悩みがないからといってカウンセリングを受けられないものでもありません。心の成長を目的に相談に来る人もおり、誰かに話を聞いてもらいたいと思ったら気軽にカウンセリングの予約を取りに来てください。

カウンセリング以外の相談機関のほうが適切なアドバイスが受けられる場合は、学内外の施設を改めてご紹介します。

**Q2. カウンセリングを受ける私は、甘えているのでしょうか？**

**A2.** 肺炎になって高熱を出したり、骨折して歩けなくなれば、誰でもお医者さんに行って治そうと思います。「甘えているから」とか「気合で治せ」と言う人は誰もいないでしょう。

心も強いストレスを受けて調子を崩すことがあります。しかし、心の問題は目に見えないので、どうしても精神論が幅をきかせることが多くなります。

でも、心だって身体です。心が高熱を出したり、心がポキンと折れてしまったときには、身体の病気と同じように適切な処置が必要です。一方、いつまでも放置しておいてはますますこじらせることになるでしょう。それを「甘え」や「怠け」で片付けてよいわけがありません。

**Q3. どんな悩みを相談にくる人が多いのでしょうか？**

**A3.** 最も多いのは精神的な悩みです。すなわち、不安感、ゆううつな気分、対人恐怖、自信喪失、不眠といった心の変調に伴い表れる症状についての相談が数多くみられます。

その他には、学業面、対人関係、自分の生き方、将来の進路、恋愛の悩みなど様々な相談が寄せられています。自分の悩み以外に、友人や家族のことを相談に来る方もおられます。

**Q4. 秘密は本当に守られるのでしょうか？**

**A4.** あなたがカウンセリングで話した内容は完全に秘密が守られます。あなたの同意がないのに、家族も含め他人にあなたの個人情報が出る心配はありません。

しかし、あなたやあなたの周囲の人の生命に関わる事態と考えられる場合など、緊急に何らかの対応が必要な場合に限定して、連携をとる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。

#### Q5. 精神科医とカウンセラーがいるようですが、どちらに相談すれば良いのでしょうか？

**A5.** カウンセラーは基本的にじっくりと話を聴くことで、相談に来るあなたが抱えている問題や悩みを適宜整理し解決していく援助を行います。話を1回聴いてもらうだけでスッキリし悩みも軽くなるという場合もありますが、多くの場合ある程度の時間はかかります。しかし、時間をかけた分だけ人間的に大きく成長する可能性もあります。

一方、精神科医は心の病気にかかっているか診たてを行い、必要に応じてお薬を処方したり、専門的な治療が受けられる医療機関を紹介しています。ある種の心の病気にはお薬が非常によく効きます。

カウンセラーと精神科医は密接に協力しながら相談に応じており、カウンセリングを受けながらお薬をのんでいる方も少なくありません。どちらに相談するか判断に迷う場合は、窓口の保健師さんに相談してください。

#### Q6. カウンセリングにはどのくらいお金がかかるのでしょうか？

**A6.** 無料です。お金の心配はいりません。ただし、精神科医が専門的な治療が必要と判断し、病院等に紹介した場合は、その医療機関での医療費がかかります。

#### Q7. カウンセリングは松本キャンパスに来ないと受けられないのでしょうか？

**A7.** 松本以外の各キャンパスでもカウンセリングを受けることができます。松本キャンパスのように平日は毎日相談できるというわけにはいきませんが、少なくとも週1日はどのキャンパスでもカウンセリングが（原則1回50分）受けられる体制になっています。

カウンセラーの勤務している曜日や勤務時間は各キャンパスごとに異なりますので、所属する学部の保健室にお問い合わせください。また、精神科医が月に1回は各キャンパスを巡回診療で訪れており、その診察を受けることができます。

#### Q8. カウンセリングを申し込むにはどうしたら良いのでしょうか？

**A8.** 松本キャンパスでは総合健康安全センターで、それ以外のキャンパスでは保健室で予約を受け付けています。窓口へ直接来て申し込んでも良いですし、電話をしていただいて申し込む方法でもかまいません。どちらの場合も看護職が対応します。