

## こころの相談室って どんなところ？

- ◆ こころの相談室は公立鳥取環境大学の全ての学生が無料で利用できる場所です。
- ◆ ご家族・教職員も学生に関する相談であれば、ご利用いただけます。
- ◆ 相談の内容によっては、必要に応じて学内の他部署や、学外の相談機関(病院など)を紹介する場合があります。
- ◆ 原則、相談内容は秘密を厳守いたします。

## スタッフはどんな人？

- ◆ 臨床心理士(カウンセラー)の資格を持ったスタッフがいます。



## どんな相談をすればいいの？

- ◆ 学業や進路について  
単位がとれない。  
授業についていけない。  
将来が不安。  
勉強に身が入らない。  
大学を休学・退学しようか迷っている。
- ◆ 対人関係について  
友達、恋人、家族のことで悩んでいる。  
恋愛がうまくいかない。  
部活やサークル、アルバイトについて。
- ◆ 健康について  
体調のことで気になることがある。  
眠れない日が続いている。  
食欲がおかしい。  
気分が不安定。  
発達障がいについて。
- ◆ その他  
自分に自信がもてない。  
なんとなく話がしたい。  
大学の中でほっとできる場所がほしい。  
ゆっくり昼食をとりたい。  
心理テストを試してみたい。

上記以外のことで、悩んでいること、困っていることがあれば、相談してください。

## どんな部屋？



ソファでくつろいだり、雑誌や本を読んだりもできます。

## カウンセラーからメッセージ

大学生の時期は、いろいろな問題にぶつかったり、悩んだりします。それは大人になろうとしている証拠です。1人で抱え込まずに、話してみてください。相談することは大事なことです。

私も大学生時代はいろいろなことで悩んで苦しみました。その経験を生かし、少しでも皆さんの役に立てればと思います。それではこころの相談室でお待ちしています。