

## 7 “なやみ”に関するサポート

**悩むのは生きてる証拠**です。とくに学生時代のさまざまな悩みは、**心の成長**にとって不可欠です。『このころの栄養』といっても過言ではありません。

しかし、悩みがすべてそうとは限りません。人によっては抱えた悩みが大き過ぎる場合も多々あります。栄養過多ではありませんが、自分で消化しきれないほど大きい悩みを抱え込むと、それによって心がオーバーヒートしかねません。

悩みは自分の力で解決することが大切ですが、自分ひとりでは無理だと思ったら、まずは身近な友人や家族に相談しましょう。

「でも、友人や家族には打ち明けづらい」とか、「相談できる友達がない」という場合はどうしたらいいでしょうか。そんなときは、迷うことなく、**学生相談室のドアをノック**してください。

学生相談室には、悩めるあなたの心に寄りそい相談にのってくれる、**スタッフ**が常駐しています。

誰かに話したい、1人でいたいなど心の休憩室として利用することができ、気軽に悩みを相談することができます。

相談の内容は**厳守**します。あなたに断ることなく、あなたの情報を相談室の外部に持ち出すことはありませんので、安心して相談できます。相談内容に応じて**カウンセラー**（公認心理師・臨床心理士）を紹介します。カウンセリングは無料です。

ひとりで悩みを抱えずに、是非、学生相談室を訪ねてみましょう。きっと、何らかの突破口が開けるといいます。相談は電話でも受け付けます。

キャンパス	相談及び利用受付	利用時間
本	本館2階 学生相談室 <b>電話 0285-20-8118</b>	月曜日から金曜日まで 9:00～16:00
大行寺	本館1階 学生相談室 <b>電話 0285-26-2513</b> （学生課と共通）	

※学生相談室についての詳細は、次の二次元コードから学生相談のホームページを確認してください。

