

カウンセリングのご案内

相談の内容や希望によって、学内にいる専門のカウンセラーの相談を受けることもできます。

カウンセリングとは、専門の知識や技術を持つカウンセラーと相談者との対話を通じて、相談者の抱える困りごとの解決を手助けするものです。必要に応じて、学外の相談機関や医療機関との連携や紹介をすることもできます。

- カウンセリングの時間は、1回**50分**です。
- 基本は予約相談制。**無料**です。
- 電話およびオンラインでの相談も可能です。
- 開設日時
時間 9:30~17:00
曜日 月・火・水・木・金
- カウンセリングルームの場所
本キャンパス：本館4階
大行寺キャンパス：本館2階
- 担当カウンセラー
複数名のカウンセラー（男女）がキャンパス・曜日に分かれて対応しています。
（※いずれも公認心理師・臨床心理士）



予約申し込みは、学生相談室または学生課まで

学生相談室の配置図

本キャンパス 本館2階



大行寺キャンパス 本館1階



学生相談室ガイド



白鷗大学学生課
学生相談室



STUDY・FUTURE

- 勉強に身が入らない、なかなか単位が取れない
- 特定の授業でやりづらさ、困り感がある
- 休学、退学、進路変更で迷っている
- 目標や、やりたいことが見つからない
- 進学か就職か…進路の悩みがある
- 将来のことを考えると不安になる

LIFE・COMMUNICATION

- 大学にうまく馴染めない
- 友人・異性・家族などとの関係、トラブルについて
- 部活やサークルのことで悩んでいる
- 学費や生活費について悩んでいる
- 口べたで人とうまく話せない、友達ができない
- 人のことを信用できない、自分が出せない

HEART・HEALTH

- 自分がわからない、どこか人と違う、性格を知りたい
- 他人の視線やどう見られているのかが気になる
- なにもかも嫌になってしまった
- 気分や体調がすぐれない、違和感がある
- 最近よく眠れない、食欲がない
- 発達障害や心の病について聞きたい など

～悩むことは、成長の源

“恥ずかしいこと”ではありません～

学生相談室とは…



学生相談室では、学生生活のさまざまな問題を解決するため、一緒に考え、あなたをサポートいたします。

相談

- 困ったこと、わからないこと、不安なこと、どこに相談していいかわからないとき、気軽に話せる場です。
- ご自身のことだけでなく、友人や家族のことについても相談できます。

居場所

- キャンパスに落ち着ける場所がない、ちょっと一息つきたい、誰かに話がしたい、気持ちの拠り所が欲しい、そんなときの居場所としても利用できます。

サポート

- 白鷗大学の**学生**、**学生のご家族の方**なら誰でも利用できます。ご利用は**無料**です。
- お一人でも、友人・グループでも構いません。
- 必要に応じて、学内の先生や各課・職員などへの橋渡しもいたします。



利用するには…?



まずは相談室または学生課に直接来室いただくか、電話にてご連絡ください。学生相談室の利用、カウンセリングの申込みなど、専属の相談室スタッフが対応いたします。その際、お話を伺う日時を相談させていただきます。急を要する場合は、可能な限りその日のうちに相談をお受けできるようにいたします。

○開室・利用日時

時間 9:00～16:00

曜日 月・火・水・木・金

(利用・予約受付…9:00～16:00)

○場所・連絡先

本キャンパス

相談室 本館 2F ☎0285-20-8118

学生課 本館 3F ☎0285-20-8119

大行寺キャンパス

相談室・学生課 本館 1F ☎0285-26-2513

※本キャンパス・大行寺キャンパスともに、専属の学生相談室スタッフがいます。

話すのが苦手、うまくまとまっていない、など気にしなくて大丈夫です。いつでも気軽に来てください。

学生相談室は秘密厳守を義務としていますので、相談内容やプライバシーは固く守られます。