

はじめに

学生生活を送っていく中で、人間関係や学業、将来のことなどで悩んだりしたことはありませんか？

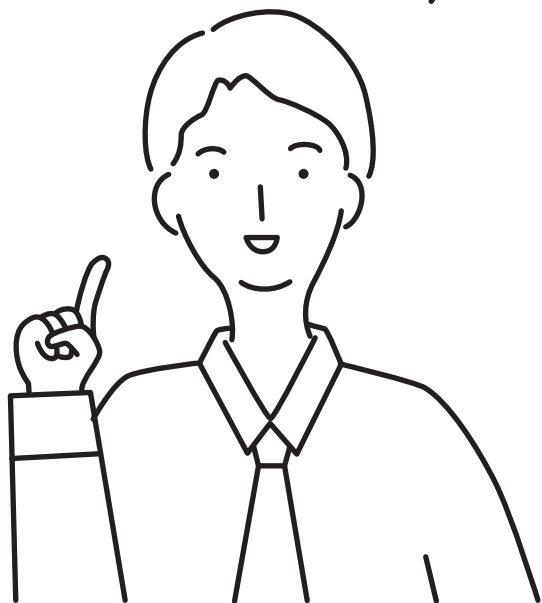
相談したいけど、話をきいてくれる人が身近にいない、誰に相談したらいいかわからないと困っていませんか？

そんな時に、気軽に利用してもらいたいのが学内で受けられるカウンセリングです。

ところが、言葉はきいたことがあるけど、何をすることがよくわからない、どうしたら利用できるのかわからない、という学生さんは少なくありません。

学生相談Q&Aでは、カウンセリングって何だろう？と思っている学生のみなさんのために、カウンセリングについての疑問をまとめました。

現在困っている人はもちろん、特に今は困っていないという人にも、知ってもらいたい内容となっています。ぜひ一度読んでみて下さい。



あなたの悩み 何でもお待ちしております

【キャンパスライフ・健康支援センター 連絡先】

○月～金 9:00-17:00 開室

※伊都キャンパスセンターゾーン学生相談室(センター1号館1階)は
月～金 10:00-17:00 開室

○<http://www.chc.kyusyu-u.ac.jp/>

伊都キャンパスセンターゾーン

学生相談室(センター1号館1階)-----092-802-5820

健康相談室(ビッグさんど2階)-----092-802-5881

伊都キャンパスウエストゾーン

健康・学生相談室共通(ウエスト3号館3階)----092-802-3297

箱崎キャンパス

健康・学生相談室共通(国際ホール横)-----092-642-2287

学生相談室(国際ホール横)-----092-642-3886

病院キャンパス

健康・学生相談室共通(医系管理棟1階)-----092-642-6889

筑紫キャンパス

健康・学生相談室共通(グラウンド横)-----092-583-7685

大橋キャンパス

健康・学生相談室共通(厚生施設棟2階)-----092-553-4581



学生のためのセルフケアシリーズ

【学生生活編】

【こころとからだの健康編】

- | | |
|--------------------|----------------|
| 1. 学生相談・カウンセリングQ&A | 1. 睡眠障害 |
| 2. 雑談のヒント | 2. 頭痛 |
| 3. 試験や発表の心得 | 3. 貧血 |
| 4. 先延ばしをやめるには | 4. 腸の話 |
| 5. 失敗から立ち直る | 5. 適応障害 |
| 6. 青年期と親子関係 | 6. 不安障害・パニック障害 |
| 7. 怒りのコントロール | 7. うつ病の原因 |
| 8. 他大学からの入学者の方へ | 8. うつ病の症状 |

発行元：九州大学キャンパスライフ・健康支援センター イラスト：井上智世
※このリーフレットの著作権は、九州大学キャンパスライフ・健康支援センターにあります。

学生のための



セルフケア

学生生活編 1

学生相談・カウンセリング Q & A



本リーフレットは、学生のみなさんが自身の不調に対して、自分でも何らかの対処ができるように必要な知識をテーマ別にまとめたものです。困った時の手引きとして役立ててください。

九州大学

キャンパスライフ・健康支援センター

学生相談・カウンセリング

Q&A

Q. どんな時にカウンセリングを受けたいの？

A. 気がかりなことがあれば、どんなことでも気軽にご相談ください。

学生相談の内容は様々です。「学業がうまくいかない」「自分の将来について考えたい」「人間関係(友人関係・教授との関係など)がうまくいかない」「気分がさえない」「ハラスメントにあった・トラブルに巻き込まれた」「恋愛関係」「友人がひきこもっていて心配」「5月病」「こじれた人間関係を修復したい」「アルバイト先やサークルでの悩み」などが一例です。

Q. カウンセリングはどんなプロセスをたどるの？

A. 事前受付後カウンセリングがあります。面接室では安心して自由にお話しください。

学生相談室のカウンセリングでは、まず各地区の学生相談室で受理シートに相談したい内容を簡単に書いていただきます(事前に電話などで予約していただいたほうが待ち時間が少なく済みます)。

面接室は守られた空間ですので、カウンセリングでは自由に今の抱えている気持ちや現在の困っていることについて話してみましょ。カウンセラーは基本的に批判せずじっくり話や気持ちを聴いていきます。抱えている問題や気持ちを言葉にしていく中で、問題解決のヒントや次に自分でどうしたらいいか、または自分の深いところに隠れていた本当の気持ちに自分で気づいたりします。カウンセラーは必要に応じて問題や気持ちを整理したり、コメントやアドバイスをしたりすることもあります。

話しくいようでしたら、事前にメモを持ってきて話しても結構です。話された内容は、原則として厳重に秘密が守られます(生命や犯罪にかかわるもので緊急に対応が必要なもの等の特別な場合を除く)。

Q. カウンセラーってどんな人？

A. カウンセリングの有資格者です。

学生相談のカウンセラーは臨床心理士の資格をもっています。

Q. カウンセリングの費用はいくらかかるの？

A. 本学学生であれば、学生相談室は無料でご利用できます。

学生相談室のカウンセリングは無料で利用できますので、気軽に相談に来て下さい。

Q. 心理カウンセラー(臨床心理士)と精神科医師はどちらがうの？

A. 心理カウンセラーは自己理解を促し、精神科医師は医学的治療を行います。

心理カウンセラー(臨床心理士)は、臨床心理学的理論に基づいて理解を深めます。対話をする中で、生活や人生でよりよい選択ができることを援助したり、話を聴くなかで、問題解決の糸口を発見することを援助したりします。時には、リラクゼーションなどのテクニックを使い、不安を緩和したりします。

精神科医は、医学的知見に基づいて、症状を緩和したり、不安を低減させるといった医学的治療を行います。不眠が続く、食欲不振が続く、意欲が減退してどうしようもない、などの状態では、まず生理的に脳を休め、生活のリズムを整えることが最重要課題となります。

Q. 私は病気ではないのでカウンセリングを受けたくありません。

A. カウンセリングは悩み解決や成長についてのものが多く、病気の治療のためとは限りません。

まだまだカウンセリングは病気の人がうけるものだ、という偏見があるのは残念なことです。カウンセリングは病気の人が治療のために受けるものとは限りません。恋愛・進路の悩み等は、大学生活を送る上で誰でもぶつかるものですし、それを乗り越えた体験は一生の財産になります。治療の為に受けるものもありますが(治療モデル)、多くは悩みの解決や成長についてものが多いものです(成長・発達モデル)。

Q. 学生相談室では家族や友人の相談も受けられますか？

A. 九大生の保護者や、家族・友人の悩みがある九大生のご相談は受けつけています

学生相談室は九大生のためにカウンセリングを提供していますので、家族や九大生以外の友人への直接のカウンセリングサービスは提供していません。しかし、九大生の保護者の相談や、家族・友人について悩みのある九大生の相談は受けつけます。医療機関や相談機関の情報なども提供していますし、よりよい方向を見いだすための支援もしています。