

前言

校园生活中,你是否因人际关系、学业以及就业等问题而感到烦恼呢?

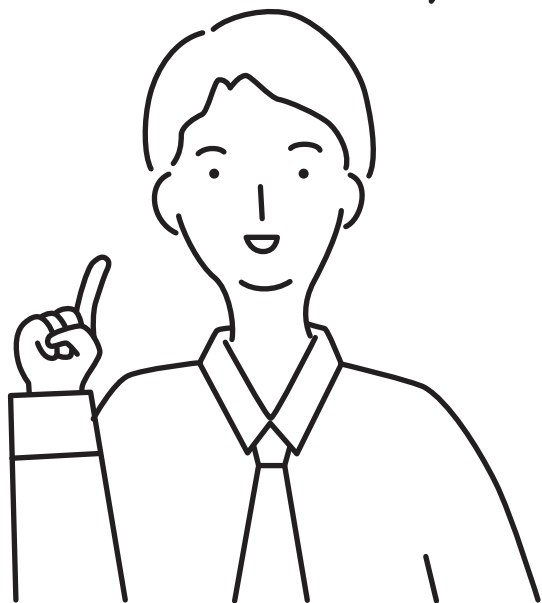
想倾诉忧愁却苦于身边没有可以倾诉的对象或是不知道该跟谁倾诉才好?

当你烦心时,可以随时接受校内的心理咨询。

大家都听说过心理咨询,但心理咨询到底是做什么的,怎么样才能利用却知之甚少。

为了回答同学们对心理咨询的疑问,在《学生相谈·心理咨询Q&A》中,我们将大家对心理咨询的疑问进行了整理和解答。

希望现在有烦恼的同学都能了解这些问题。也希望没有烦恼的同学们务必一读。



各位的烦恼,我们的使命!

【校园生活·健康服务中心(キャンパスライフ・健康支援センター)地址】

○周一~周五 接诊时间 9:00-17:00

※伊都校区中心区学生相谈室「中心1号馆1楼」(伊都キャンパスセンターゾーン学生相谈室、センター1号馆1階)和箱崎校区学生相谈室「50周年纪念讲堂2楼」(箱崎キャンパス学生相谈室、50周年纪念讲堂2階)的接诊时间为周一到周五到10:00-17:00。

○<http://www.chc.kyusyu-u.ac.jp/>

伊都校区中心区(伊都キャンパスセンターゾーン)

学生相谈室、中心区1号馆1楼(センターゾーン学生相谈室、センター1号馆1階)
-----092-802-5820
健康相谈室、BIGSAND2楼(健康相谈室 ビッグさんど2階)
-----092-802-5881

伊都校区西区(伊都キャンパスウエストゾーン)

健康·学生相谈室、西区3号馆3楼(健康·学生相谈室共通、ウエスト3号馆3階)
-----092-802-3297

箱崎校区(箱崎キャンパス)

健康·学生相谈室、国际大厅旁边(健康·学生相谈室共通、国際ホール横)
-----092-642-2287

病院校区(病院キャンパス)

健康·学生相谈室、医学系管理棟1楼(健康·学生相谈室共通、医系管理棟1階)
-----092-642-6889

筑紫校区(筑紫キャンパス)

健康·学生相谈室、运动场边上(健康·学生相谈室共通、グラウンド横)
-----092-583-7685

大桥校区(大桥キャンパス)

健康·学生相谈室、保健设施栋2楼(健康·学生相谈室共通、厚生施設棟2階)
-----092-553-4581



面向学生的自我保健系列

【校园生活篇】

1. 学生相谈·心理咨询Q&A
2. 闲聊的技巧
3. 考试和发表的心得
4. 改掉拖延症
5. 从失败中走出来
6. 青年期及亲子关系
7. 愤怒情绪的控制
8. 写给来自其他大学的新生
9. 合理规划日程的方法
10. 大学生的朋友关系
11. 退学?
12. 写给今后想要去留学的人

【身心健康篇】

1. 睡眠障碍
2. 头痛
3. 贫血
4. 肠道小话
5. 适应障碍
6. 焦虑症·恐慌症
7. 抑郁症的原因
8. 抑郁症的症状
9. 自律神经和自律训练法
10. 舒缓放松
11. 吸烟有害健康
12. 关于传染病

发行方:九州大学校园生活·健康服务中心(キャンパスライフ・健康支援センター)

校园生活的



自我保健

校园生活篇 1

学生相谈、心理咨询 Q & A



本手册分门别类的归纳了自身状态不佳时,同学们自己也可以应对的小常识。为难之时,本手册会起到指南的作用。

九州大学

九州大学校园生活·健康服务中心

学生相谈、心理咨询

Q & A

Q. 什么时候可以考虑接受心理咨询？

A. 让你担心的事什么都可以。请随时跟我们联系。

心理咨询的内容千差万别。比如：“学业不顺利”“想探讨一下自己的未来”“人际关系（和朋友、教授等的关系）不好”“情绪不佳”“遇到了骚扰、卷入了纠纷”“恋爱问题”“担心宅在家的朋友”“五月病（无精打采）”“想修复糟糕的人际关系”“涉及打工的地方或社团的烦恼”等等。

Q. 心理咨询走什么样的程序？

A. 需要事先受理后，再开始心理咨询。 在面试室时，请畅所欲言。

学生相谈室的心理咨询需要事先在各校区的学生相谈室领取受理单（简单的填写咨询内容，提前打电话预约的话，可以减少等待的时间）。

面试室是受保护的空間，可以放心的述说现在的心情或遭遇到的困难。心理咨询师会持有不评判的态度，认真听取你的烦恼和心情。在倾诉自己的烦恼和心情过程中，你会发现解决问题的方法或者接下来该做什么，亦或者是觉察到了躲在自己内心深处的真正的感觉。心理咨询师会适宜的理顺你的问题和心情，有时也会发表自己的意见或给你建议。

如果担心说不明白，可以简单地做个笔记拿过来。在这里说的话原则上会严格保密（除非涉及到犯罪或人身安全，需要紧急处理等特殊情况）。

Q. 心理咨询师是什么样的人？

A. 有心理咨询资格的人。

学生相谈的心理咨询师都持有日本的“临床心理士”（临床心理士）的资格。

Q. 心理咨询的费用是多少？

A. 只要是本校学生，学生相谈室都是免费开放的。

学生相谈室的心理咨询是免费。请随时来访。

Q. 心理咨询师与精神科医师有什么不同？

A. 心理咨询师是促进自我了解， 精神科医生则是做医学领域上的治疗。

心理咨询师是基于临床心理学理论让你加深对自己的理解。在对话过程中，帮助你做出生活及人生中更好地选择，亦或通过倾听帮助你发现解决问题的头绪。有时也会运用放松等技巧来缓解你的不安。

精神科医生则是根据医学领域的知识做缓解症状、降低不安等医学上的治疗。在持续失眠、食欲不振、意欲减退的情况下，最重要的就是从生理上让大脑休息，调整生活节奏。

Q. 我没有病，不想接受心理咨询。

A. 心理咨询大都涉及解决烦恼或促进成长， 不仅仅限于治疗疾病。

很遗憾目前仍有偏见认为心理咨询是面向病人开设的。其实心理咨询并不只限于心理疾病的治疗。大学生生活中，无论是谁都会遇到爱情、就业等方面的困扰，去克服这些问题的经历将会成为你一生受用的财富。心理咨询里包含病人接受的治疗（治疗模式），但更多的是解决烦恼和关于成长的问题（成长、发育模式）。

Q. 学生相谈室也可受理家属或亲友的咨询吗？

A. 可以受理九大学生关于自己的家长、 家属以及朋友等的咨询。

由于学生相谈室只为九大学生提供心理咨询，所以不对学生家属和非九大学生的朋友提供直接的心理咨询服务。但可以受理九大学生家长的咨询以及九大学生关于家属、朋友等的咨询。我们在提供医疗机构和咨询机构情报的同时，也会帮助你发现更加美好的前进方向。