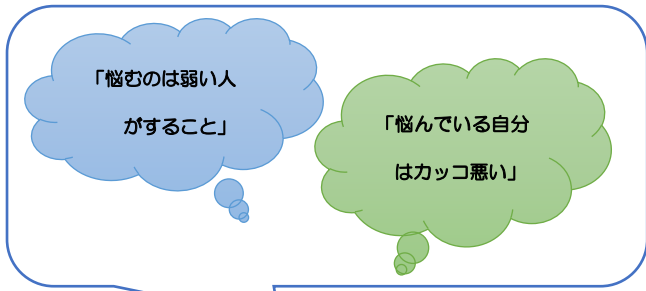


カウンセリングルーム便り

悩み事にまつわる誤解に対する回答、カウンセリングでできることなどについてお伝えします。

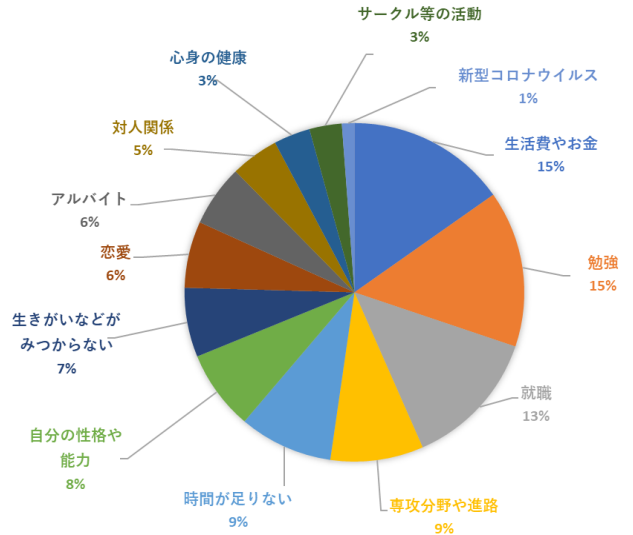


こんな誤解をしていませんか？

- 悩みは誰にでもあり、その内容は様々です。
- 悩みが続くと、ストレス性の不調が生じやすくなります。
- ストレス性の不調は、精神的な不調（不安や落ち込みなど）、身体的な不調（食欲不振や不眠など）があります。
- 個人の体質によるものなので決まったパターンはありません。

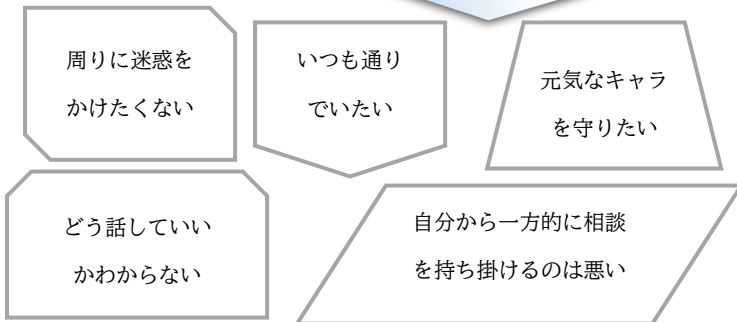
大学生が

日常生活で気にかかっていること（悩み事）



「第 58 回学生生活実態調査概要報告」2023.3より抜粋

…とはいっても、自分の悩みや不調は、人に話にくいのも…



- 人は、悩みや不調を誰かに相談することをためらってしまいがちです。
- 複雑化する人間関係のなかで（友人・課外活動・アルバイト等）、様々な気遣いをしているのも一要因かもしれません。

これまでに、
相談してよかった経験、安心した経験はありませんか？

今抱えている問題を整理できた

今の状況に適した考え方に切り替えられた

話を聞いてもらっただけでほっとした

カウンセリングQ&A

カウンセリングを受けるとどうなるの？

- 辛い気持ちのときには、自分の気持ちがよくわからなくなったり、どうしたらよいか迷ってしまったりします。
- そんな時に、自分のことを話してそれをしっかりと聴いてもらうことで、問題の整理ができたり、解決への糸口が見つかったりします。

カウンセリングのメリットは？

- 話をしっかりと聴いてもらえる。
- 自分の考え方の癖や意外な長所に気づく。
- 気持ちを切り替えられる。
- もしかしたら人として成長できる。