



# 学生支援室のご案内

～みなさんの大学時代がより充実したものとなることを願って～

学生支援室は、迷ったり、悩んだり、考えたりする  
みなさんに寄りそいながら、悩みの解決に向けて  
お手伝いしていきます



## ～学生支援室の利用方法～

開室時間： 平日 10:00～17:00 (長期休暇中も開室しています)

場 所： 5棟1F (下記の地図参照)



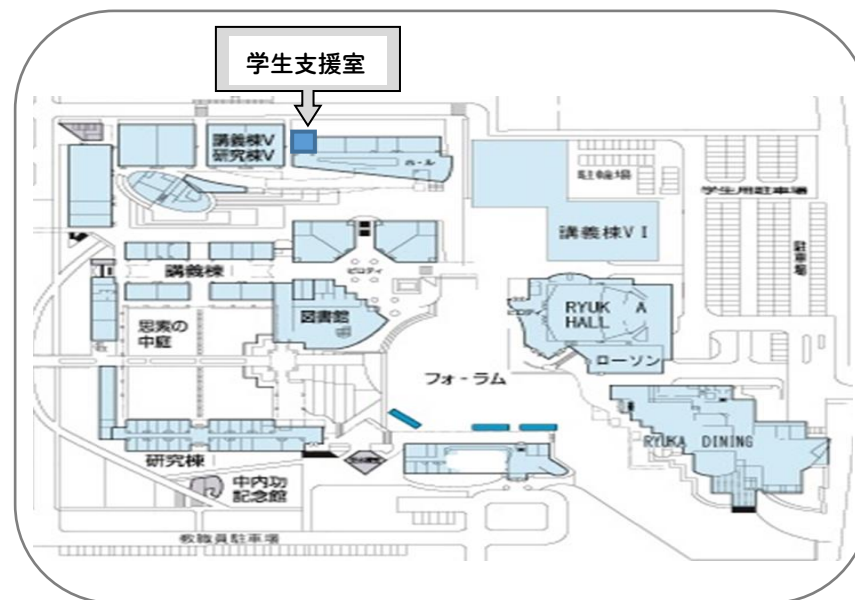
### ◆予約方法

- ▶ ☎ 078-796-3291 (相談室直通)
- ▶ 右上のQRコードを読み込み、学生相談フォームを送信
- ▶ Eメール Gakusei\_sodan@red.umds.ac.jp

\*カウンセラーからの返信メールで予約日時を確定します

### ◆直接訪ねる

\*予約優先ですので、すぐにご利用いただけない場合もあります



## ～学生支援室では～

学業や人間関係、将来や自分自身についてなど、みなさんが日々の生活の中で出会うさまざまな不安や悩みについて相談できる場所です。

### たとえば、こんなとき…

- 「大学になじめない」「何となくやる気がでない」
- 「授業に出にくい…」 「家族とのことで気が重い」
- 「就職や将来のことが不安」「自分に自信が持てない…」
- 「人にどう思われるかを気にし過ぎてしまう」
- 「気分が落ち込む」「すぐに緊張してしまう」
- 「夜眠れない」「食べられない」
- 「セクシュアリティに関する悩み」
- 「人とのコミュニケーションが苦手」
- 「締め切りを忘れる、ミスが多い、単位が取れるか心配」
- 「すぐカッとなったり落ち込んだり…感情コントロールが苦手」



臨床心理士・公認心理師の資格を有する心理カウンセラーがお話をうかがいます。

「こんなこと、誰かに相談したって仕方ない…」と一人で抱え込まずに、カウンセラーにご相談ください。



福本育子  
(月火木金)



三木健一  
(月火)



中村絢  
(水木)



青木剛  
(金)

## ～就学のサポートについて～

障がいや病気などのために、大学生活において困りごとが生じている場合の相談窓口です。困りごとの解消に向け、どのようなサポートが必要か一緒に考えます。

### たとえばこんなサポート…

- 文字を書くのに時間がかかる  
→試験時間の延長をしてもらう
- 雑音が多いと先生の話が聞き取りにくい  
→座席の配慮をもらう
- 緊張や不安が高まった時に取り乱してしまう  
→落ち着ける場所の提供
- 課題を期日までに仕上げられないことが続く  
→スケジュール管理のサポート
- 自分から先生に質問ができない  
→先生とコミュニケーションがとれるようサポート



\*対面相談の他、電話やオンラインでの相談も実施しています。

\*ご家族からの相談にも対応します。



**相談内容の秘密はしっかりと守られます。**  
**どうぞ安心してご利用ください。**