

カウンセラーの紹介



臨床心理士・公認心理師

河野 貴和子 (このの きわこ)

最近読んだ本

「雨の日の心理学

こころのケアがはじまったら」

博士(教育学)・臨床心理士

東畑開人 (KADOKAWA, 2024)

「こころのケアははじめるものではなくて、
はじまってしまうものである。」

みなさんも自分の身近な人が急に仕事を辞めたいと言ったり、学校に行きたくないと言われるとなんと声をかけたらいいのか戸惑うことはありませんか。そういう時に、上記の本が参考になります。雨が降ったら傘をさすように、自分の大事な人が困ったらこころのケアが必要になります。

その時に心理学が役に立つことがある、という優しい言葉であふれる本です。忙しい大人や学生さんにおすすめの1冊です。ちなみに東畑先生は私の推しの一人です。



産業カウンセラー

高島 直子 (たかしま なおこ)

私のリフレッシュ法

- ・美味しいものを食べる
- ・仲間とスポーツ
- ・旅行する

孤立と自立の違い…

「迷惑かけず、一人で何とかしなきゃ」と思っていませんか？私は「自立した大人とは、相談できる人脈・ネットワークを持っていたり相談機関を利用して解決の糸口を探せる人」だと思っています。私も努力中です。

相談者から、「話せる自信がなくて相談をためらっていた、もっと早く相談すればよかった」とよく言われます。来室してくれるだけで私たちには伝わります。長く抱えてきた話をするのは多大な勇気があることも理解しております。まずは会いに来てほしい...と思っています。

学生相談室案内



相談を希望される方へ

落ちついて充分に話していただきたいので、
予約することをおすすめしています。



0562-46-1292 (内線700)



support@sgk.ac.jp

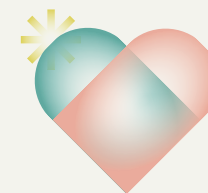
予約していなくても当日の相談もできる限り対応
します。どうぞ気軽に訪ねてみてください。

【月曜日～金曜日 10:00～17:00】

個人情報の取り扱いについて

カウンセラーへの相談内容は、本人の許可なく学
生相談室の外に漏れることはありません。

ただし、自傷他害のおそれがあるなど緊急の場合
や、事件等のために法的に求められた場合を除き
ます。



学生相談室 2025

充実した学生生活のために



SHIGAKKAN UNIVERSITY

STOP! Campus Harassment!

こんなことで悩んでいませんか？



ハラスメントとは

ハラスメントとは「不当な要求や圧力により相手を不快にさせる言動」のことです。

代表的なハラスメントには次のものがあります。

性的な言動等によるセクシュアル・ハラスメント、教育研究の場において、指導的な立場にある者が、その立場や権限を利用し、又は逸脱して、不当な言動、指導等を行うことにより、修学環境や教育環境を悪化せるアカデミック・ハラスメント。優位的な地位、立場を利用した言動により、就労環境を阻害するパワー・ハラスメントがあります。その他にはEメールや文章での誹謗、中傷によるモラル・ハラスメント。また、性別により差別するジェンダー・ハラスメント等があります。

教職員あるいは学生間等において優位な立場にある者により、力関係を利用して、各種ハラスメントが行われると、学生の皆さんに就学の意欲を損なわせたり、大学に行くのが苦痛になったりするような被害を与えることとなります。つまり、ハラスメントは人権侵害です。至学館大学は、ハラスメントのない修学環境づくりに取り組んでいます。

○相手の意に反した不適切な言動

ハラスメントの意図がなくても、相手が「嫌だ」と受け取ればハラスメントです。

○立場の優位性や力関係を利用して行われる

ハラスメントは簡単に「嫌だ」とか「やめてほしい」というように「NO!」と言えない関係の中で起こります。

○被害によって学習環境が悪化する

被害を受けたことによって、「NO!」と言えずに悩み、勉強する意欲がなくなった、大学に行くのが苦痛になるなど学習する環境が脅かされます。

○大学には学習環境を保証する責任がある

大学には、学生のみなさんが勉学に励み、充実した大学生活を送るための学習環境を保証する責任があります。そのためにハラスメントが起こらないよう積極的に防止に取り組んでいます。

もしもハラスメントだと感じたら...

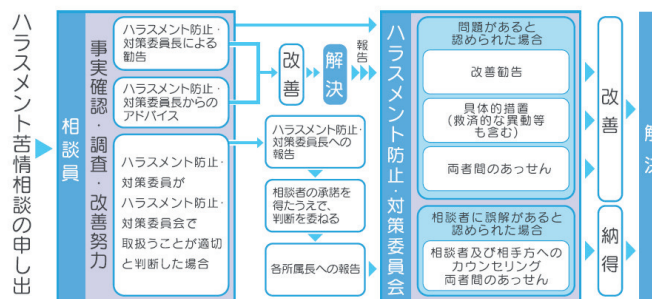
- ・自分を責めないで！ひとりで悩まないで！
- ・相手に「嫌だ」という気持ちを伝えよう！
- ・記録をとっておこう！
- ・どんな小さなことでも相談しよう！

ハラスメント被害解決へのプロセス

相談したらどうなるの？

「ハラスメントじゃないかな」と感じたら、ひとりで抱え込まないで誰かに相談しましょう。そして学内のハラスメント相談窓口を利用してみましょう。相談窓口担当者や学生相談室の専門の相談員が親身になって相談にのってくれます。もちろん個人情報守られます。

相談手続きの流れ（相談員及びハラスメント防止・対策委員会）



学生相談室の利用方法

1. 個別相談

悩んだり困ったことがある場合は、個別でじっくりとカウンセラーが話を聞きます。一人で考えるよりも二人で考えることで気持ちが楽になります。ゆっくり話をするために、予約をすることをお勧めします。

2. 心理テスト

心理テストを雑誌などでやったことがある人も多いのではないのでしょうか。学生相談室で行う心理テストは、統計的にしっかりと検証されたものを用意しています。性格テストや、精神的な健康状態を把握することができるようなテストを準備しています。いろいろな種類があるので、カウンセラーと相談しながら自己理解に役立てることができます。

3. 箱庭体験

箱庭をテレビや本で見たことがあるかもしれませんね。棚に並べられたミニチュアを砂の入った箱に自由に置いていくものです。砂箱の作品から自分の中にある世界観を表現することができます。学生相談室では、どなたでも作ることができます。一度箱庭体験してみませんか。

学生相談室の様子



●明るくゆったりとした室内。落ち着いて話ができます。



●おもちゃを砂の上に置いて制作した箱庭に、あなたの心が表現されます。楽しいよ！

相談窓口担当者と相談員

■学内の相談窓口

学生相談室 TEL 0562-46-1292（内線700）

学生相談室長 笹竹 英穂
カウンセラー 河野 貴和子 高島 直子

経営管理局 TEL 0562-46-1291

学生サポートセンター学務課

■学外相談窓口

清田法律事務所 TEL 052-753-3024

弁護士：清田 晃史

〒464-0853

名古屋市千種区小松町6丁目9番地の2

相談内容や相談者氏名の秘密を厳守します。
安心してご相談ください。