

# 臨床心理士による

## 相談、カウンセリングのご案内

毎日の学生生活の中で、こんなことはありませんか？

気持ちの上で・・・やる気が出ない。何となく不安。落ち込んでしまう  
 生活の中で・・・食欲がない。眠れない。生活リズムが乱れてしまう  
 勉強の中で・・・勉強や研究についていけない。将来の進路に悩んでいる  
 人間関係で・・・友だち、家族、恋人、先生など周りの人とうまくいかないことがある



カウンセラーは、相談者の思いに耳を傾けながら、ともに悩みを見つめ直し、問題を整理したり、方向性を見出すお手伝いをする役割をもっています。希望により、WAIS 検査ができます。

※秘密は厳守されます。ただし、生命に関わる場合等は、周囲と連携します

○相談日： 4月17、23、28日 5月14、22、28日 6月11、19、25日  
 (木 or 金曜日) 7月9、17、23日 8月6、21、27日 9月10、18、24日  
 10月8、16、22日 11月12、20、26日 12月3、10、18日  
 1月7、21、28日 2月5、12、18日 3月11、18、26日

○相談時間：16:00～19:00 相談時間は1回50分程度  
上記の日程、時間以外に希望する場合や緊急の場合は相談してください

○利用方法：事前予約制 (空いていれば、当日の相談可能)  
予約方法 申込用紙は、学事室、保健室とイントラから印刷可能です。  
 学事室の場合は、相談申込用紙に記入し窓口に提出ください  
 保健室の場合は、相談申込用紙に記入し直接渡すかドアポストに投函

○場所：大学内 (予約確定時に場所の詳細をお伝えします)

○対象：歯学部生・大学院生・衛生学院生・保護者・教職員 (休学中利用できます)

○料金：無料

**緊急相談窓口 (学外) すべての機関は毎日対応しています** (通話料がかかる場合があります)

- ▶#いのちSOS 0120-061-338 (24時間対応・フリーダイヤル)
- ▶いのちの電話 長野0263-88-8776 (11時～22時) 0120-783-556
- ▶心の健康統一ダイヤル 0570-783-556 (10時～22時・ナビダイヤル・フリーダイヤル)
- ▶精神科救急医療「りんどう」 0265-81-9900 (17時30分～翌朝8時30分)
- ▶まもろうよ ころこ (SNS相談) <https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

あなたの声を  
聞かせてください



## 相談申込表

申込日: 年 月 日

希望日時	第一希望:	第二希望:	第三希望:
------	-------	-------	-------

相談者の詳細	学年:	性別:
	氏名:	
	電話番号:	
	メールアドレス:	

主な相談内容			
(該当するものに✓をつけてください)			
<input type="checkbox"/> 学業	<input type="checkbox"/> 進路	<input type="checkbox"/> 生活	<input type="checkbox"/> 友人
<input type="checkbox"/> 家族	<input type="checkbox"/> 恋愛	<input type="checkbox"/> 心理	<input type="checkbox"/> 健康
<input type="checkbox"/> その他			

**緊急相談窓口（学外）** すべての機関は毎日対応しています (通話料がかかる場合があります)

- ▶ #いのちSOS 0120-061-338 (24時間対応・フリーダイヤル)
- ▶ いのちの電話 長野 0263-88-8776 (11時~22時) 0120-783-556
- ▶ 心の健康統一ダイヤル 0570-783-556 (10時~22時・ナビダイヤル・フリーダイヤル)
- ▶ 精神科救急医療「りんどう」 0265-81-9900 (17時30分~翌朝8時30分)
- ▶ まもろうよ ころこ (SNS相談) <https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

あなたの声を  
聞かせてください

