

# 学生相談所案内

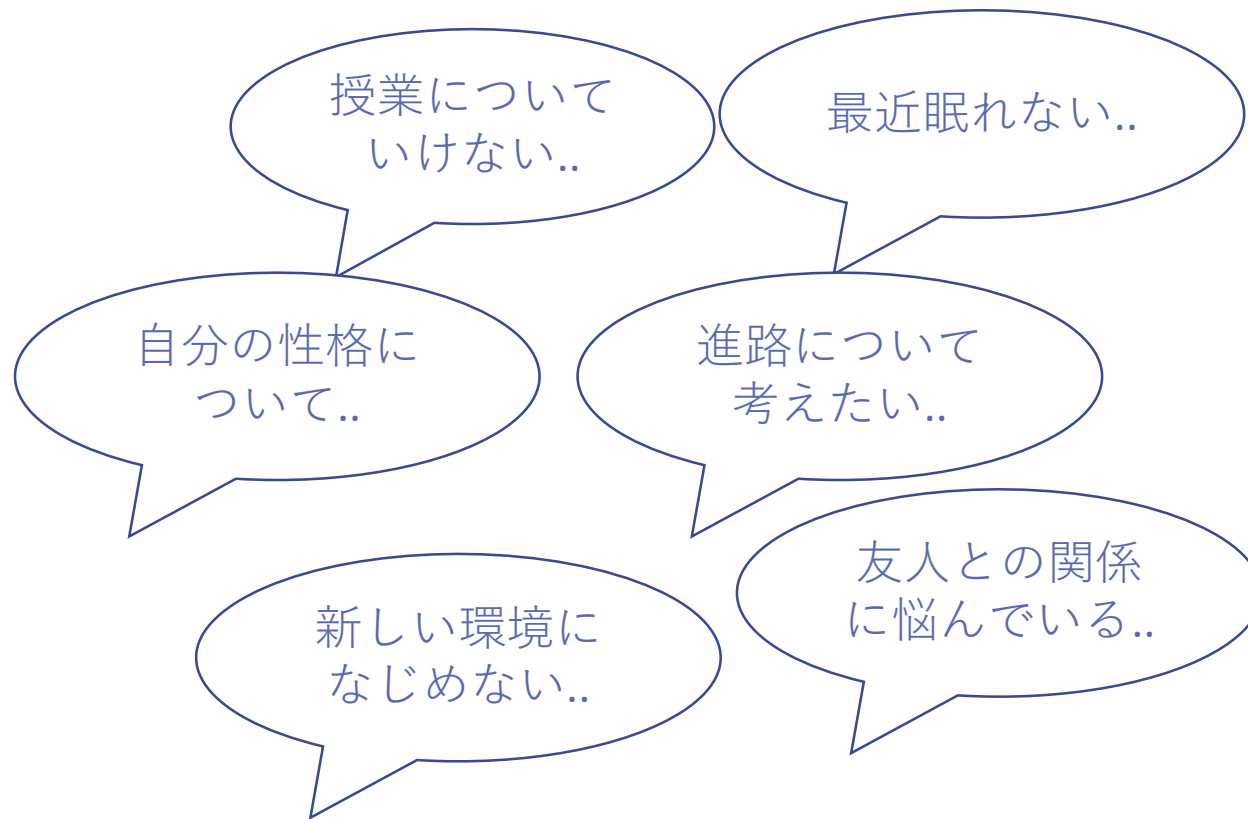
「学生相談所のしおり」とあわせてご覧ください

\* 以下の内容を掲載しています

- ・ どんなことが相談できるの？
- ・ 相談の流れ
- ・ 学生相談所の利用方法
- ・ 受付時間、地図など
- ・ フォトギャラリー
- ・ 学生相談所について、詳しく知りたい方は...

# どんなことが相談できるの？

学生相談所では、学生生活に関するよろず（万事）の相談ができます。  
どこに相談したらよいかわからない時も、  
まずはご相談ください。



「こんなことなんて…」と思わずに、学生相談所へご相談ください。

# 相談の流れ – 初回相談は予約不要！ –

相談したいと思ったそのときに、まずはいらしてください。  
相談に来たことや相談内容を本人の承諾なしに、他者に知らせることはありません。

## • 初回相談の流れ

相談方法は、来所・電話・ビデオ通話窓口の3つから選べます

相談員がお話を伺います

相談内容によって、適切な担当者や機関をご紹介します

学生相談所で相談  
(カウンセラー、  
精神科医)

授業や学生生活に  
詳しい教職員

学外の相談機関等

\* 学生相談所での相談は無料です (相談料はかかりません)

初回相談は15分ほどでお話を伺います。昼休み等の休み時間もOKです。

# 学生相談所の利用方法 — 相談編 —

## • 問題の整理をしたり、情報を知りたい（予約不要）

初回相談担当者が問題の整理やあなたに必要な情報をさがすお手伝いをします。

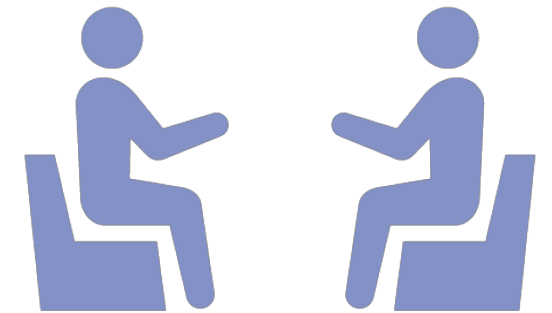
## • カウンセラーとゆっくり話したい（担当制 & 予約制）

初回相談のあと、カウンセラーとの相談予約をとり、決まった時間にお話ができます。

\* 必要な場合は精神科の医師から助言を受けることができます。

原則、カウンセラーを通して予約します。

\* 2022年4月1日現在、主にビデオ通話、電話、対面にて相談をお受けしています。



あなたに適した方法をご一緒に考えます。

# 学生相談所の利用方法－相談以外の機能編－

- **ゆっくりしたい、休憩したい、静かに過ごしたい**

各相談所には談話室／ラウンジを備えています。どなたでもご利用できます。



池袋 談話室



新座 ラウンジ

- **自分を理解をしたい、より良い対人関係をつくる手がかりを学びたい**

様々な心理教育プログラムを行っています。学部生・大学院生はどなたでも参加できます。

プログラムの例：ボディーワーク（ヨガ）、パーソナルカラー、自己表現トレーニング

\* 2020年度、2021年度はオンライン上で自己理解やセルフケア、普段とは違うテーマに触れるための様々なプログラムを実施しました。

相談ごとがなくても、学生相談所で過ごしたり、プログラムに参加できます。

# 受付時間、地図など

## ・ 来所／電話

受付時間：平日 9：00～17：00

電話番号：池袋 03-3985-2653

新座 048-471-7902

## ・ ビデオ通話窓口（予約制）

ビデオ通話を希望する方は、  
上記の受付電話にご連絡ください。

\* 詳細は[学生相談所HP](#)をご覧ください。

\* 休業期間中の開所日、開所時間等は別に定めます。HP等で別途お知らせします。

\* 上記の内容は2022年4月1日現在のものです。最新情報は[学生相談所HP](#)をご確認ください。



所属するキャンパスとは別の学生相談所を利用することもできます。

# フォトギャラリー — 学生相談所はこんな雰囲気です —

池袋



新座



なかの様子を見たいときは受付までお声掛けください。

# 学生相談所について、詳しく知りたい方は...

## • 学生相談所 ホームページ

<https://spirit.rikkyo.ac.jp/counseling/SitePages/index.aspx>

相談方法、スタッフからのメッセージ、読書案内、外部リンク集、こころの健康など学生生活に役立つことについて掲載しています。

## • お問い合わせ先

池袋 TEL 03-3985-2653

新座 TEL 048-471-7902

受付時間：平日9:00～17:00



聞いてみたいことは学生相談所までご連絡ください。