

カウンセリング

開室スケジュール

スタッフ

月	10:00 ～ 16:30	清家
火	10:00 ～ 16:30	寺西・坂本
水	10:00 ～ 16:30	清家・寺西・村田
木	10:00 ～ 16:30	寺西・武田学医・村上学医
金	10:00 ～ 16:30	寺西

※武田学医・村上学医の相談は、毎月1回健康支援課（保健室）で行います。
（長期休暇中を除く）

スタッフからのメッセージ

相談内容については、
秘密を厳守します。気軽に
話しに来てください。



困っていることや悩んでいること、お気軽に
ご相談ください。

むら た たか ゆき
村田 毅之

法学部教授



まずは、あなたの話を聞かせてくれませんか。

さか もと たか とし
坂本 宜俊

薬学部准教授



皆さんのホッとする居場所づくりや、リラクセー
ションのお手伝いをさせていただきます。

せい け
清家 かおる

臨床心理士
公認心理師



あなたらしい人生を歩むお手伝いをしたいと
思っています。まずは、話しに来てみてください。

てら にし やよ い
寺西 弥生

臨床心理士
公認心理師



身近な精神科医として専門医の立場から
一人ひとりに合った、アドバイスを致します。

たけ だ りょう へい
武田 良平

しのめクリニック院長
精神科医



心身ともにより健やかに、日々を安心して
過ごせるよう、お手伝いさせていただきます。

むら かみ さとし
村上 聡

立命クリニック院長
内科医

MAP



松山大学カウンセリングルーム

TEL089-925-7111(代) 〒790-8578 松山市文京町4番地2

<https://www.matsuyama-u.ac.jp/>
カウンセリング受付（月～金 8:30～17:00）

- 学生支援室[3号館1階]
TEL 089-926-8212
✉ mu-gaksup@matsuyama-u.jp

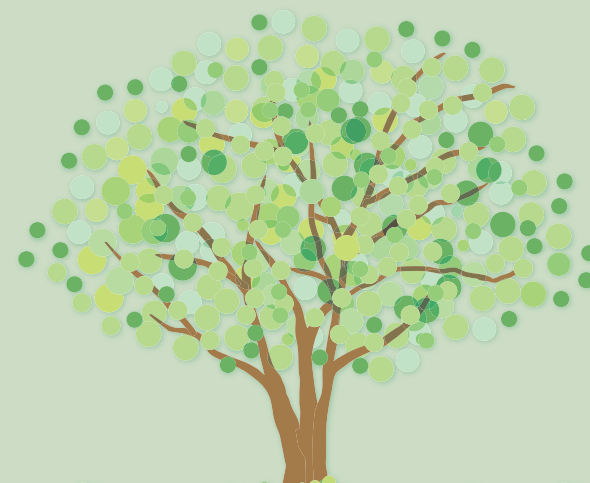


- 健康支援課（保健室）[3号館1階]
TEL 089-926-7131
✉ mu-hoken@matsuyama-u.jp



カウンセリング ルーム

案内



こころのサインを
見逃していませんか？



ひとりで悩んでいませんか？

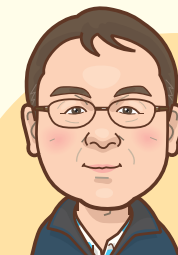
大学生になると、これまでと違った新しい環境が
待っています。そんな中でストレスを感じたり、
どうしたらいいだろうかと悩むことがあるでしょう。
カウンセリングルームは、皆さんが大学生生活を
送っていく中で出会う、いろいろな事柄について
話し合い、相談できる場所です。ひとりで悩まずに
何でも気軽に相談してください。
カウンセラーが、お話を聴きながら
一緒に考えて、問題解決の
お手伝いをします。



皆さん自身で答えを見つける
手助けをします。

薬学部教授
カウンセリングルーム責任者

やま ぐち たくみ
山口 巧



カウンセリングは、悩んでいるけれど周りの人には
打ち明けられないときなど、皆さんが直面するさまざまな
問題に対して、自身で答えを見つけるための手段です。

私たちは充実した学生生活が送れるよう、ゆっくり
と時間をかけてお話を伺います。相談に関する内容は
もちろん、来室の有無についても厳重に秘密は守られ
ます。安心して来室してください。

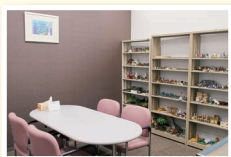
カウンセリングルームとは どのようなところでしょうか？

スタッフについて

当カウンセリングルームは、心の専門家であるカウンセラー（臨床心理士・公認心理師）を中心に運営されています。

ルーム1～3

カウンセリングを行う部屋です。



箱庭

箱庭は、カウンセリングルームに設置されています。たくさんのミニチュアの動物・植物・車・飛行機・人・建物などが用意されていて、その中から好きな物を選んで砂箱の中に置き、自分の内面を表現します。



心理検査 (心理テスト)



適切な援助計画を立案したり、援助効果を正確に把握するために必要なものです。検査結果はわかりやすく説明します。自分について理解を深め、考えるきっかけとして利用してください。

どんな時にカウンセリングを受けるのですか？

自分ひとりでは、「悩みの原因や解決方法がわからない時」「わかっていても行動できない時」「どこに相談したらいいかわからない時」に来てください。自分ひとりでは何をどうしたらいいかわからなくなってしまった時に、カウンセリングは効果的です。

例えばこんな時に相談してください。

人間関係に関する悩み

- 友達とうまくいかない
- 友達ができない
- 恋愛問題がうまくいかない
- 人の目が気になる
- 家族との折り合いが悪い
- SNSで困っている

心身の健康に関する悩み

- 疲れやすい
- なんとなく憂うつ
- やる気が起こらない
- 食べる(太る)ことが怖い
- なぜか寂しくてたまらない
- イライラする

自分自身に関する悩み

- 自分の気持ちがわからない
- 自分について考えてみたい
- 自分が嫌いでたまらない
- 自分の性別に違和感がある

進路・学習に関する悩み

- 勉強に集中できない
- 将来について考えたい
- グループワークがづらい
- レポート・卒論が書けない

その他、ちょっとホッとしたい、
落ち込んでいる時など…

カウンセリングを受けるには？

カウンセリングまでの流れ

- 1 申し込み
- 2 初回面談
- 3 「インフォームド・コンセント」※にサイン
- 4 初回カウンセリング
- 5 継続カウンセリング

- 1 まず学生支援室、または健康支援課（保健室）に、直接来室するか電話で申し込みをしてください。
- 2 初回面談を行います。時間は40分～50分です。
※医療機関や相談機関に通われている方は、ご担当の先生とご相談の上、申し込みをすることを推奨しています。
- 3 カウンセリングについて詳しく説明します。不安な点や疑問に思われる点など、何でも尋ねてください。きちんと納得した上でカウンセリングを受けるかどうかを決めることが、とても重要です。
- 4 担当カウンセラーのカウンセリングを受けます。
- 5 原則、「同じ時間・同じ場所・同じカウンセラー」で、定期的にカウンセリングを続けていきます。

※「インフォームド・コンセント」とは、
「説明に基づく同意」です。



保護者の方へ

お子様（本人）の学校生活や家庭生活に対して、困っていること、気になることがあれば、お気軽にご相談ください。

例えば

- 突然、大学へ行かなくなった
- 無気力でやる気がなくなった
- 大学で友達ができない
- 勉強がまったく手につかない
- 眠れない
- 食欲がない など

保護者の方が希望しても、本人が相談に行きたがらない場合もあるでしょう。そんな場合でも保護者の方の相談に応じますので、遠慮なく早めにご相談ください。

