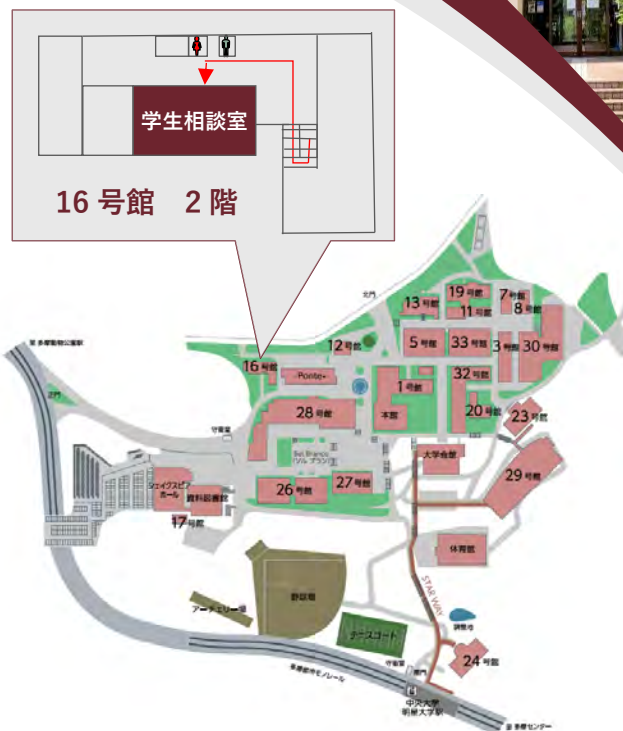


学生時代は、自分のことを知り、自分の可能性を広げていく大切な時期です。大学生活を送る中で出てくる様々な問題について、皆さんと共に考え、皆さんが自分らしい生き方、充実した学生生活が送れるようにサポートいたします。

人に話しをすることに戸惑いがあるかもしれません。そんな時は、そのままの気持ちを聴かせてください。



## 明星大学 学生相談室

〒191-8506

東京都日野市程久保 2-1-1 16号館 2階

Tel:042-591-5202

E-mail: [gad-soudan@ml.meisei-u.ac.jp](mailto:gad-soudan@ml.meisei-u.ac.jp)

<https://www.meisei-u.ac.jp/support/health/counseling.html>

スマートフォン・携帯電話はこちらから



## 学生相談室



## 学生相談室

大学生活を送る中で、様々な悩み事が出てくることはとても自然なことです。困った時、自分について考えたい時、解決の糸口をみつけない時、誰かに聴いてもらいたい時には、学生相談室を利用してみてください。

皆さんが自身の力で乗り越えていけるよう、専門の相談員（臨床心理士・公認心理師）と一緒に考え、解決策を探っていきます。

必要に応じて、学内窓口や外部相談機関、医療機関などをご紹介します。

## 相談希望の方

### 相談予約方法

原則として予約制になります。

電話やメールまたはホームページ（明星大学 HP＞サポート体制＞健康面＞学生相談室）の予約フォームで予約をしてください。

### 利用対象者

明星大学の学生・院生

学生に関するご相談であれば、ご家族・教職員の方もご利用できます。

### 開室時間

月曜日～金曜日 9:00～17:00  
長期休暇中も開室しています。

### 相談料

料金は無料です。

### 秘密厳守

相談に関する秘密は厳守されます。  
安心してご相談ください。

## 例えばこんな時にご利用ください

気になることはどんな些細なことでも、  
お話しにきてください。

### 学業について

授業に出席しづらい  
課題が仕上げられない  
休学・退学を考えている

### 対人関係

ゼミの人間関係に困っている  
異性との付き合いで悩んでいる  
家族が理解をしてくれない

### 心身の健康について

眠れない日が続いている  
落ち込みがひどく気がない  
不安で落ち着かない

### 性格について

完璧を求めて疲れてしまう  
自信が持てない  
自分のことが好きになれない

### 生活について

忘れ物が多い  
片づけられない  
遅刻が多い

### 将来について

将来何がしたいかわからない  
就職活動が行き詰まっている  
自分の適性を考えたい