



# 学生相談室だより

2008年1月号

あけましておめでとうございます！ 2008年が始まりました。ところで今年のおみくじはどうだったでしょうか。よい一年になるといいですね★

みなさんお正月休みはどのように過ごしましたか？ 家でのんびり過ごした人も、友達と遊びに行った人も、新しい年に向けてリフレッシュできたのではないのでしょうか。

さて、新年最初の今月号は、学生相談室のカウンセラー・佐野陽子先生からのご案内です。

## 学生相談室をご存じですか？

(下の写真) 4階の学生相談室



皆さんが学生生活を送る上で、履修・勉学方法など修学上の問題、進学・就職などの進路上の問題、家庭や友人関係など様々な問題を抱えて悩むことはありませんか？ クーリングオフや勧誘など、私たちの身の回りにも「こんな時どうしよう」と思うことも多いのではないのでしょうか？ また、何となくモヤモヤした気持ちを抱いたりすることはありませんか？

毎日の生活の中から生じてきた悩みや課題は、自分自身について考えるよい機会ともなります。普段は、友人や先輩・指導教員や家族と話したりしながら考え、解決しているわけですが、日常場面では悩みや課題にじっくり取り組むゆとりが持ちにくいものです。そんな時、学生相談室を利用してみませんか？

学生相談室は、助言や忠告を得るだけの場所ではありません。話し合いながら気持ちや考え方を言葉にし、整理していくことで、皆さん自身が問題解決や発展の糸口を見つけていく場所でもあります。現実的な課題を解決するための相談であっても、それをきっかけに自分を振り返り、自分を見直す契機となることもあります。

面接の内容など個人にかかわる秘密は厳守し、本人の不利益になることは一切ありません。どんな小さなことについても相談に応じますので、気軽に相談室を利用してください。

内容によっては各学部の学生相談協力委員の先生など、解決にとって一番援助できる先生方にご紹介することもできますので、気軽にご相談ください。

相談は一人でも、家族や友人と一緒にの来室でもかまいません。また、自分のことだけでなく、家族や友人についての心配ごとの相談もできます。

学生相談室は、一般教育棟D棟にあります（D棟4階およびD新棟1階）。相談の申し込み方法など、詳しくは後の記載の「ご案内」をご覧ください。

教職員の皆様の周りにも悩んでいる学生がおりましたら、学生相談室をご紹介ください。



## ピアサポーターとは…

悩んだり困ったりしている学生の手助けをする学生ボランティアです。全学・全学年から募集していますので、興味のある方はぜひ参加してください♪

ピアサポーターの主な活動内容は、来談学生のお話を聴いて相談員の先生に伝えたり、岡大生の意識調査を実施したりすることです。意識調査では、質問用紙の作成からデータの集計まで一貫して行っています。

また、毎月1回学生相談室だよりを発行しています。インタビューや紙面の編集などをみんなまで分担して作成しています。

他には、学生相談室主催のセミナーにスタッフとして参加しています。昨年は「充実した学生生活を送るためのセミナー」等に参加しました。

●意識調査の結果や相談員の先生へのインタビュー、各種セミナーについては過去の学生相談室だよりにも掲載していますので、ぜひご覧ください。

「困っている友達の力になりたい」、「学生の悩みや意識調査に関心がある」、「みんなが楽しく過ごせる大学にしたい」など、きっかけは何でもOKです。お友達同士での参加も大歓迎です♪

●ピアサポーターを希望する方で、詳しいことを知りたい方は、学生相談室までお気軽にお問い合わせください。

### ●ご案内(津島地区)●

受付場所: 一般教育棟D新棟1階

受付時間: 月～金 10:30～12:30 14:00～17:00

TEL: 086-251-7169(受付) 086-251-7184(カウンセラー直通)

mail: [nayami@cc.okayama-u.ac.jp](mailto:nayami@cc.okayama-u.ac.jp) (◎は@に置き換えてください。)

学生相談室だよりは岡山大学の公式ホームページでも閲覧することができます。

岡山大学公式HP→在学生の皆様→困ったときの相談窓口→学生相談室

URL <http://kymx.adm.okayama-u.ac.jp/hp/soudan/index.html>

