

学生相談室

2024

SHIGAKKAN UNIVERSITY

充実した学生生活のために

学生相談室は、学生やそのご家族がカウンセラーに相談できる場所です。「こんなことを話していいのかな」と思いながら、学生相談室のドアをノックするのは勇気がいりますよね。

また、本当に困ったときに全く知らない場所、知らない人に会いに行くのは難しい時もあります。学生相談室は困ったときはもちろん、困ったことがなくても利用できます。この大学には、いつでも相談できる場所がある、ということをもまずは知ってくださいね。

あなたの友達は困っていませんか？

- 例えば…… ●大学に来なくなった ●部活に来なくなった
●様子がおかしい ●悩んでいるようだ ●近頃休みがちになった



学生相談室に来てください。

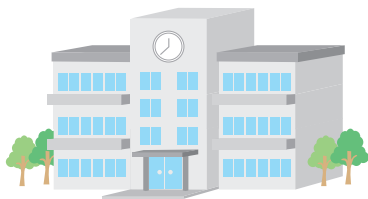
あなたの友達のために一緒に考えます。
学生相談室への一歩の勇気が友人や周りの人を支えることになります。

学生相談室の様子



STOP! Campus Harassment!

こんなことで悩んでいませんか？



ハラスメントとは

ハラスメントとは「不当な要求や圧力により相手を不快にさせる言動」のことです。代表的なハラスメントには次のものがあります。

性的な言動等によるセクシュアル・ハラスメント、教育研究の場において、指導的な立場にある者が、その立場や権限を利用し、又は逸脱して、不当な言動、指導等を行うことにより、修学環境や教育環境を悪化させるアカデミック・ハラスメント。優位的な地位、立場を利用した言動により、就労環境を阻害するパワー・ハラスメントがあります。その他にはEメールや文章での誹謗、中傷によるモラル・ハラスメント。また、性別により差別するジェンダー・ハラスメント等があります。教職員あるいは学生間等において優位な立場にある者により、力関係を利用して、各種ハラスメントが行われると、学生の皆さんに修学の意欲を損なわせたり、大学に行くのが苦痛になったりするような被害を与えることになります。つまり、ハラスメントは人権侵害です。至学館大学は、ハラスメントのない修学環境づくりに取り組んでいます。

○相手の意に反した不適切な言動

ハラスメントの意図がなくても、相手が「嫌だ」と受け取ればハラスメントです。

○立場の優位性や力関係を利用して行われる

ハラスメントは簡単に「嫌だ」とか「やめてほしい」というように「NO!」と言えない関係の中で起こります。

○被害によって修学環境が悪化する

被害を受けたことによって、「NO!」と言えずに悩んだり勉強する意欲がなくなった、大学に行くのが苦痛になるなど学修する環境が脅かされます。

○大学には修学環境を保証する責任がある

大学には、学生のみなさんが勉学に励み、充実した大学生活を送るための修学環境を保証する責任があります。そのためにハラスメントが起こらないよう積極的に防止に取り組んでいます。

例えば、このような言動は ハラスメントです。



授業中など、肩や手をさわるなど、身体に不必要に触れてくる教員がいる。やめてほしいけれど、成績や今後を考えると心配になり、イヤと言えないで悩んでいる。

(セクシュアル・ハラスメント)



放任主義と称して、指導教員が論文指導やアドバイスをしてくれず困っている。

(アカデミック・ハラスメント)

授業中に「男ならもっとハキハキ話さない。よっぽど女子の方がしっかりしている。男のくせに女子の足元にも及ばないぞ。」と先生に言われてショックを受けた。

(ジェンダー・ハラスメント)



容姿や服装について、しつこくコメントしたり、身体をジロジロと眺めまわす教員がいて、不快に感じる。

(セクシュアル・ハラスメント)



正当と思われない理由で、何かにつけて「単位を与えない。」と言う教員がおり、不安を感じる。

(アカデミック・ハラスメント)



指導教員から「お前は馬鹿だ。」と言われたり、「(論文・レポート等を指して) こんなものを見るのは時間の無駄だ。」などと言われ精神的苦痛を感じている。

(モラル・ハラスメント)

授業中に見せしめのために特定の学生を質問攻めにして周囲を萎縮させる教員がいて、授業に出るのが苦痛である。

(アカデミック・ハラスメント)



「女のくせに」「女だから…すべきではない」といった性差別的発言をする教員がいて、不快である。

(ジェンダー・ハラスメント)



ハラスメントは、学外でも起こります。
また、上記の例だけでなく、職員と学生の間で起きたり
状況によっては学生間で起きることもあります。

もしもハラスメントだと感じたら…

1 自分を責めないで!ひとりで悩まないで!

ハラスメントをされるのはあなたのせいではありません。また、ハラスメント被害を口にするのは恥ずかしいことはありません。信頼できる人や学生相談室に相談してみましょう。

2 相手に「嫌だ」という気持ちを伝えよう!

もしできるなら、相手に「嫌だ」「やめてほしい」と思っている気持ちを伝えましょう。直接言いにくければ、手紙やEメールで伝える方法もあります。

3 記録をとっておこう!

日時・場所・状況などが書かれた日記や手紙などの記録が重要な資料になることがあります。記録をなるべく残しておきましょう。また信頼できる人に話しておくのも大切です。

4 友達に相談された!

親身になって話を聴き、できるだけ力になってあげましょう。

5 相談しよう!

どんな小さなことでもハラスメントに関する疑問や不安なことがあったら学内相談員に相談してみましょう。あなたが求めていることを尊重し、相談した内容などのプライバシーは守られます。被害者だけでなく、見聞きした人も相談することができます。あなたの勇気と問題提示が改善に繋がります。

ハラスメント被害解決へのプロセス

相談したらどうなるの?

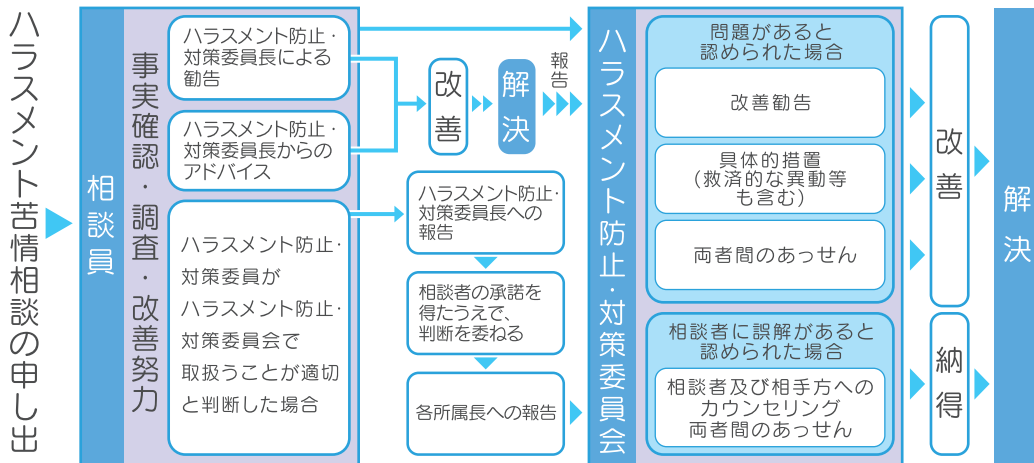
「ハラスメントじゃないかな」と感じたら、ひとりで抱え込まないで誰かに相談しましょう。

そして学内のハラスメント相談窓口を利用してみましょう。

相談窓口担当者や学生相談室の専門の相談員が親身になって相談にのってくれます。

もちろん個人情報を守られます。

相談手続きの流れ (相談員及びハラスメント防止・対策委員会)



あなたのメンタルを チェックしてみましょう。

あてはまる○
あてはまらない×



1

進路やこれからの
目標が決まらない

5

自信を失い、前に
進めなくなってしまった

2

クラブなど課外活動
で悩んでしまった

6

家族や友人、教員との
人間関係が
うまくいかない

3

生活環境に変化が生じて
不安を感じている

7

トラブルに巻き込まれ、
どうしたらいいのかわからない

4

自分の心身に関する
悩みで苦しんでいる

8

話し相手がほしい



これを持って、学生相談室へ来てください。

相談窓口担当者と相談員

■ 学内の相談窓口

大学院 大学	学生相談室	学生相談室長	笹竹 英穂
		カウンセラー	河野 貴和子 高島 直子
	経営管理局	学生サポートセンター（学務課）	

■ 学生相談室の利用方法

Eメールによる相談受付	電話による相談受付
support@sgk.ac.jp	0562-46-1292（内線700）

■ 至学館大学代表電話 0562-46-1291

学生相談室の利用方法

1 個別相談

悩みや困ったことがあるときは、個別でじっくりとカウンセラーが話を聞きます。一人で考えるよりも二人で考えることで気持ちが楽になります。

学生相談室で話した内容は、本人の許可なしで外部に伝わることはありません。ゆっくり話をするために、予約をすることをお勧めします。

2 心理テスト

心理テストを雑誌などでやったことがある人も多いのではないのでしょうか。

学生相談室で行う心理テストは、統計的にしっかりと検証されたものを用意しています。性格テストや、精神的な健康状態を把握することができるようなテスト、試合前の心理状態テストを準備しています。いろいろな種類があるので、カウンセラーと相談しながら自己理解に役立てることができます。

3 箱庭体験

箱庭をテレビや本で見たことがある人もいると思います。

棚に並べられたミニチュアを砂の入った箱に自由に置いていくものです。

その作品から自分の中にある世界観を表現することができます。

箱庭は、どなたでも作ることができます。一度箱庭体験してみませんか。

カウンセラーの紹介



臨床心理士・公認心理師

この きわこ
河野 貴和子

最近読んだ本

「ネガティブ・ケイパビリティ
(答えの出ない事態に耐える力)」
朝日選書 (2017)

「ネガティブ・ケイパビリティ」とは

これは「答えの出ない問題に耐える能力」のことです。日常生活や業務をする中で、もやもやすることはたくさんあります。そのわからなさやあいまいさに耐えながら過ごす力は能力だと言うことです。

自分一人で耐えられないと思う時は、言葉にして人と対話をしてみてくださいね。回り道を楽しむ心の余裕を持って日々過ごしていきたいですね。



産業カウンセラー

たかしま なおこ
高島 直子

私のリフレッシュ法

・バレーボール
・家族旅行
・友人とランチ

孤立と自立の違い・・・

「迷惑がけず、一人で何とかしなきゃ」と思っていますか？私は「自立した大人とは、相談できる人脈・ネットワークを持っているり相談機関を利用して解決の糸口を探せる人」だと思っています。私も努力中です。相談者から、「話せる自信がなくて相談をためらっていた、もっと早く相談すればよかった」とよく言われます。来室してくれるだけで私たちには伝わります。裏ページにある「メンタルチェック」に〇がつく方、長く抱えてきた話をするには多大な勇気がいることも理解しております。まずは会いに来てほしい…と思っています。

学生相談室案内

場所 / 9000号館 1F A111
開室日時 / 月曜日～金曜日
(10時～17時)

(ただし、春・夏・冬期休業期間は別期で週1回
となります。詳細は掲示にてお知らせします。)

学生相談(カウンセリングルーム)

相談は直接来室のほか、予約も可。
電話:0562-46-1292(内線700)
Eメール:support@sgk.ac.jp



利用の仕方

Eメールで申し込み

電話で申し込み

直接学生相談室
へ来て申し込む

面接日時が決まります

※開室時間外の場合は、Eメールで
申し込みをしてください。



落ちついて充分に
話していただきたいので、
予約することをお勧めします。

予約していなくても当日の相談も、
できるかぎり対応します。
どうぞ気軽に訪ねてください。

いろいろな心理テスト(無料)が
あります。お友達といっしょに
心理テストを体験してみませんか。

申込方法

【Eメールで申し込み】 パソコンや携帯電話などからEメールを送ってください。
support@sgk.ac.jp

【電話で申し込み】 直接電話してください。
(0562-46-1292 内線700)

【直接来室して申し込み】 月曜日～金曜日 10時～17時

相談内容や相談者氏名の秘密を厳守します。