

保健室

- 場 所：2号館1階
- 開室時間：月～金曜日 8：30～17：00

保健室では、健康診断の実施、健康相談、ケガをした場合の応急処置、体調が悪い場合はベッドで休むことができます。また、身長計、体組成計、自動血圧計を設置しており、開室時間内はいつでも測定できますので、気軽に利用してください。「健康に関することで気になる」「病気について知りたい」など、心配ごとや悩みがあるときは、気軽に相談してください。相談内容については秘密厳守します。また、健康相談は、随時受けていますが、臨床心理士による相談などは学生相談室で行っています。保健室では、それらの予約受付もしています。



【082-814-9121（保健室直通）】



学生相談室

- 場 所：2号館5階相談室(1)(2)
- 開室時間：月～金曜日 9：00～17：00

1 ◆ 大学は自分探しの場所

大学に入ると高校時代とはかなり違った授業方法や自分で組む時間割など、学習面にとまどいを感じるかもしれません。また、環境の急な変化に驚き、不安を感じることもあるでしょう。学業以外にも新しい友人関係や恋愛関係ができたり、クラブやバイトなどで活動することを通して、壁にぶつかり悩みも多くなることでしょう。2、3年生は授業のサイクルや生活リズムになれながらも、学業の専門性が深まってより勉強が大変になったり、人間関係の難しさを感じることもあるかもしれません。4年生は卒論と就職など学問の集大成と進路の大きな岐路に立つことになります。4年間という時間は同じですが、それぞれの過ごし方があります。いろいろなことに悩んだり、友人とうまくいかなかったり、よくわからないが落ち込んだりなど気分の変調は誰もが経験することです。もちろん、悩むことが自己発見になり成長につながることも多いです。一方で、悩みが辛すぎて、自分で考えても身近な人に相談しても解決できない場合もあります。その際にはぜひ学生相談室を訪れてみてください。専門家が親身になって相談にのります。

学生相談室は 心身の健康を始め、大学生活全般にかかわる悩みに対して解決を支援する、「なんでも相談室」です。さまざまな悩みや困りごとの相談に対応します。

例えば

- * 入学した学科が自分に合っていない気がする
- * 友達になじめない
- * 自分の性格や人間関係に悩んでいる
- * 友人や恋愛に関して悩んでいる
- * 気分が沈む、いらいらする、眠れない
- * 意欲がわかない、勉強や読書に集中できない
- * 食生活について悩んでいる
- * 経済的問題、生活上の困りごとがある
- * 就職について悩んでいる

学生相談室に関しては、大学学内LANの「学生相談室紹介・相談申込み窓口」でもご案内しています。

2 ◆ 相談は気軽に！

学生相談室は本学の学生であれば、誰でも気軽に利用できます。また、学生についてのご家族からの相談にも応じます。女性カウンセラー（臨床心理士）が常駐していますが、予約制です。相談したいときは、まず学生相談室受付（保健室）へお申込みください。予約の日時を調整します。個人の秘密は固く守られますので、安心して相談してください。



■ 相談員
女性カウンセラー2名（臨床心理士）
保健室（看護師）

申し込み方法

1. 直接保健室へ
2. 直接電話（保健室）：
082-814-9121
3. 申し込み専用メールアドレス：
gakusou@h-bunkyo.ac.jp

学習支援室 / ILS

●場 所：6号館1F
●開室時間：8：30～20：00

1 ◆ 学習支援室

学習支援室は、皆さんが大学での学習を進めていく上での疑問を解決に導くお手伝いをします。相談窓口で、学習のポイントや方法を見つけられるようなアドバイスを受けることができます。また、自主学習やグループ学習ができるような設備も整えられています。12：00～13：30の間であれば、食事も可能です。



2 ◆ ILS (Independent Learning Suite) 個別学修専用施設

学習支援室を挟んで、東西にあります。1人で集中して勉強したいときは、こちらがお勧めです。12：00～13：30の間であれば、食事も可能です。利用者はお互いに静穏な環境の保持に協力して下さい。

