学生相談室／学習支援室／ILS（Independent Learning Suite）

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，クラブやアル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感じることでしょう。2，3年生は授業のサイクルや生活リズムに慣れながらも，学業の専門性が深まってより勉強が大変だと感じたり，人間関係の難しさを感じたりすることがあるかもしれません。4年生は卒業研究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。

期待どおりでなかったり，見通しが立ちにくかったりすることはあるかもしれません。ストレスが続く中では，目標に向かって努力を続けることが難しくなったり，目標そのものが見えにくくなってしまったりすることもあるでしょう。

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，理由はよく分からないけれど落ち込んだり…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や学習支援室を訪れてみてください。学生相談室では専門家であるカウンセラーが，学習支援室では学習支援室担当者が中心となり，親身になって相談にのります。

なお，障害のある学生の皆さんからの相談は，必要に応じて障害学生支援委員会と連携して対応します。

学生相談室は **心身の健康をはじめ，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。様々な悩みや困りごとの相談に対応します。**

例えば
- ＊ 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，学内ポータルの「学生相談室紹介・相談申込み窓口」でも御案内しています。

学習支援室は **パソコンや学習用の資料など，個別学習・グループ学習に利用できる学習環境を整え，大学での学習を進めていく皆さんを応援します。学習支援室担当者からは学習のポイントや方法についてのアドバイスも受けられます。**

例えば
- ＊ うまく学習が進められないので困っている
- ＊ 授業の内容や，学修方法がわからない
- ＊ 文章の書き方（レポート等）がわからない
- ＊ 読解力や基礎教養の力を伸ばしたい
- ＊ TOEIC や簿記などの専門分野について知りたい
- ＊ パソコンの操作方法がわからない

相談は気軽に！

学生相談室・学習支援室は，本学の学生であれば誰でも気軽に利用できます。また，学生相談室・学習支援室は必要に応じて相互に連携して皆さんの支援にあたっています。

学生相談室への相談

学生相談室は，平日９時から 17 時まで開室しており，場所は６号館３階です。ご家族からの学生に関する相談にも応じています。カウンセラー（公認心理師，臨床心理士）が常駐していますが，予約制で春休み・夏休み中も開室しています。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

カウンセラー（公認心理師，臨床心理士）

学生相談室

学生相談室申込方法

1．直接お申込み

保健室・学生相談室入り口にある申込用紙にご記入の上，直接，保健室・学生相談室にお申込みください。または，入り口にあるポストに投函して下さい。

※申込用紙はユニバーサルパスポートのリンクにもあります。

2．オンラインによる申込み

相談室申込フォームからお申込みください。

日程調整後，学生相談室：E-mail アドレス gakusou@h-bunkyo.ac.jp より連絡をします。

学生支援室への相談

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。必要に応じて教職員への紹介もいたします。相談受付時間（授業期の平日午後）には学習支援室担当者が相談に応じますが，個別にじっくり相談したいときや学習を助けてほしいときなどは，事前に予約することもできます。

相談員

学習支援室担当者

学習支援室

学習支援室申込方法

1．直接学習支援室へ（６号館１階）

受付時間（授業期の平日午後）

2．相談専用メールアドレス：manabi@h-bunkyo.ac.jp

学習支援室には個別学習やグループ学習に利用できる学習スペースもあります。また，学習支援室の両側には ILS（Independent Learning Suite）という個別学修専用施設があります。一人で集中して勉強したいときは，こちらがお勧めです。