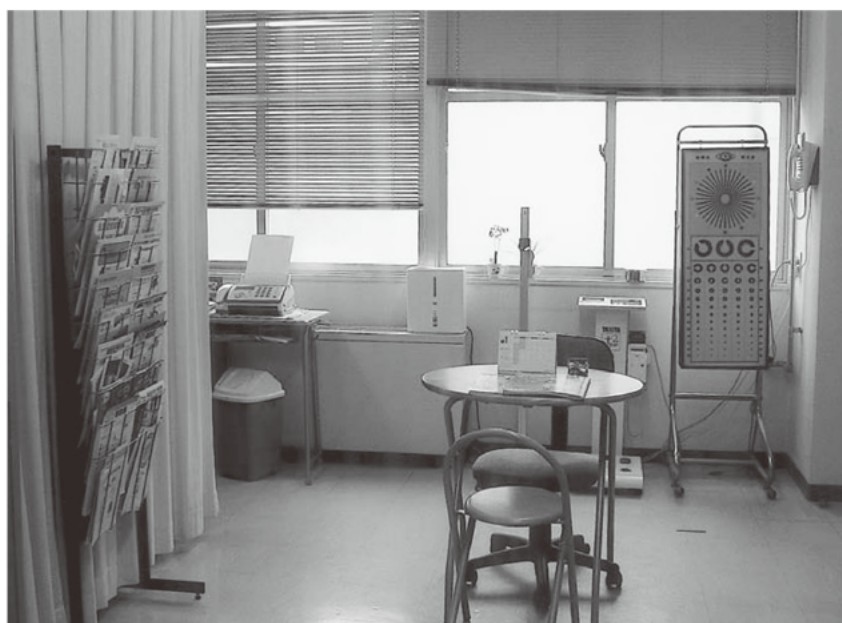


保健室

●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、カウンセラー（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／学習支援室／ILS

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。その際には是非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

1 大学生生活のはじまり

2 学生生活ベーシック

3 履修と学部等の案内

4 留学案内

5 この手続はどこで？

6 図書館案内

7 健康で快適な学生生活

8 エンジョイ！学生生活

9 進路・就職支援

10 大学院案内

11 諸規程

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。

学生相談室は、御家族からの相談にも応じます。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。



学生相談室

■相談員

カウンセラー2名（公認心理師、臨床心理士）

申込方法

1. 直接保健室へ（2号館1階）
2. 直通電話（保健室）：082-814-9121
3. 申し込みフォームで：



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。相談受付時には学習支援室担当者が御相談に応じますが、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。



学習支援室

■相談員

学習支援室担当者

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。