

学生生活を送るうえで生じる様々な悩みを、  
専門のカウンセラー(臨床心理士・公認心理師)が  
相談に応じています。

# 学生何でも相談室

Counseling Office for Students

電気通信大学  
学生支援センター

Student Support Center  
The University of Electro-Communications



学生何でも相談室



B棟外観

## 電気通信大学 学生支援センター 学生何でも相談室

開室時間：月曜日～金曜日 9:00～17:00

〒182-8585 東京都調布市調布ヶ丘 1-5-1  
B棟1階(学生サポートルーム内)

TEL 042-443-5135

E-mail [gakuseisoudan@office.uec.ac.jp](mailto:gakuseisoudan@office.uec.ac.jp)

電通大 学生何でも相談室



### ゆるゼミについて

学生何でも相談室では、2023年から「ゆるゼミ」という、皆さんが気負わず過ごせるようなゆる～いゼミ活動をしています。

- ・大学に長らく行ってないかた
- ・休学中で大学と疎遠になっているかた
- ・学内であまり話せる人がいないと感じているかた

上記に当てはまらなくても、集まった皆さんでお菓子を食ったり、どこかに出かけたり、そんなゼミを開いています。

ゆるゼミ開催の日時は随時、UEC学生ポータルや学生何でも相談室Xでご案内しています。

一度だけ、何回でも、どのような形でもいいので、気になっていただけましたら、ご参加ください!お待ちしております。

### 学生メンターについて

「学生メンター」は、電通大2年生～博士課程後期までの学生が在籍していて、様々な相談にのっています。

例えば…履修のこと、研究室のこと、バイトのこと、就職のこと、などなど幅広くご相談できます。

また、電通大生ならではののあるある話もできるかもしれません。気軽に訪ねたり、Zoomにアクセスしてみてください。

### 相談方法

時間：16時15分～17時15分

月～金：図書館グループ学習室②とZoom  
(図書館が閉館の日は、Zoomだけです)

土：Zoom

ZoomのURLは学生メンターホームページからご確認ください。

※UECクラウドアカウントが必要です。

電通大 学生メンター

### 学生メンターX

: @UEC\_mentor

当日相談できるメンターの類、プログラムなどをつぶやいています!

※学期始めや図書館の休館日などは、日時や方法が変わることもありますので、Xをご確認ください。





## 例えば…こんなことはありませんか？

### 履修・修学について

- 勉強についていけない
- 課題の提出がいつも遅れてしまう
- 研究室に関して困っていることがある

### 人間関係について

- 家族とうまくいっていない
- 話せる友達がなくてつらい
- パートナーとの関係で悩んでいる

### 進路について

- 大学院に進学するか就職するか迷っている
- やりたいことがない、分からない

### 心身に関する事について

- なんとなくずっと気持ちが落ち込んでいる
- 何に対しても無気力になっていて、家から出ることが億劫
- 普段より食べ過ぎる、食べられないことがある

### 自分や、性について

- 自信がなくて、否定的に考えちゃう
- 人前で話したり、自分のことを話すときにかなり緊張する

### その他

- お金についてのトラブル
- サークルやアルバイト先のこと

上記以外のことで、心配なこと、困っていること、近い人には話づらい時、そんな時に、学生何でも相談室に来てみませんか。



## 学生何でも相談室について

学生何でも相談室では、皆さんが大学生活を送るなかで生じる悩みなどについて、相談ができる場所です。カウンセラー（臨床心理士・公認心理師）が、お話を聴いて、問題について一緒に整理したり、解決に向けて考えるなどのサポートをしています。また、話せる人がいなくてただ聞いてほしい、という場合もご利用できます。

皆さんが安心してお話ができるよう、プライバシーを守ります。

うまく話せるかなと不安に思われても、小さいことかもしれないと思われても、どのような内容でも、行ってみようかなと思ったときは、一度お越しください。

### [ご利用の流れ]

本学の学生でしたら、誰でもご利用できます。

#### 予約

- 1 窓口、電話、メールでご連絡ください。予約を入れ、日時を決めます。対面・Zoomのどちらがよいのかも教えてください。

#### 初回面接

まずは皆さんのお話を聴かせてください。

#### 継続または、終了

- 3 必要に応じて、継続することが可能です。または、一回のみで終わることも可能です。皆さんとご相談して決めます。

ご相談内容に応じて、

- ・関係部署や外部機関を紹介したり、連携することができます。
- ・お役に立てるかもしれない情報がありましたら、お伝えしています。

### 学生何でも相談室 X

✉: @UEC\_soudan

学生何でも相談室では、皆さんにとって必要そうな情報、学外のことも含めて、更新頻度高めにつぶやいています！ぜひ、フォローしてください！



Question and Answer



Q: 休学中は利用できないのでしょうか？

A: 休学中でも利用していただくことは可能です。ぜひ、お越しください。

Q: 自分のことじゃなくて、友達が落ち込んでいます。そのことで相談に行ってもいいですか？

A: はい、もちろんです。自分のことでなくても、ご相談することができます。

Q: 友達と一緒にいくことはできますか？

A: 友達、ご家族などと一緒にいらっしゃることも可能です。その際は事前にお伝えいただけると幸いです。

Q: 相談内容は先生や家族に伝わりますか？

A: 相談者の方の了承なく、第三者の方にお話の内容を伝えることはしません。ただし、相談者の方やその周りの方が危険にさらされる可能性がある場合は、関係者や外部機関に情報を伝えることがあります。

Q: 予約をしないとだめですか？

A: 原則、予約制としておりますが、急な出来事があったとき、今すぐに相談したいという時は、まずはご連絡いただいたり、窓口でご相談ください。

Q: メールで相談はできますか？

A: まずはお話を伺えればと思いますので、その旨を伝えていただいて、ご相談内容をメールしていただければと思います。

