

学生相談室だより

2026 年 4 月 21 日発行

前期号

新年度がスタートしました

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。

在校生のみなさんも、気持ちを新たに一年のスタートを切られたことでしょう。

学び方や成長のペースは人それぞれです。多様な価値観に触れ、新しいことにチャレンジし、自分の興味を掘り下げ、他者と対話を重ねる。そうした経験の積み重ねの中で、少しずつ『自分らしいリズム』が見えてくるのだと思います。あなたらしく、学校生活を楽しんでくださいね。

もし、日常生活を送っている中で、どうしたらよいか悩んだり、誰に相談したらよいか困ったりした時には、学生相談室を利用することもできます。学生相談室では、本校の学生や保護者からの相談に、非常勤の相談員（心理カウンセラー、ソーシャルワーカー）が対応します。学生の皆さんがより充実した学生生活を送ることができるように一緒に考えていきます。

学生相談室の紹介

保健室・学生相談室のある学生健康センターは茨友会館 2 階にあります。1 階には売店と食堂があり、2 階に保健室やカウンセリングルーム 2（学生相談室）があります。

学生相談室内には、テーブルを介して椅子に座るスペースと、ソファに座るスペースを用意しています。木のテーブルは温かみを感じられますし、ソファはゆったりと座ることができます。面談の際には、落ち着いた気分でリラックスして話せる方を選んでください。

「カウンセリングなんて言われても話すことなんてないな。そもそも話をするのは苦手だな…」という方もいらっしゃるかもしれません。



学生相談室では、**箱庭療法**も行っています。



箱庭とは、砂の入った箱の中に、人、動植物、乗り物、建物などのミニチュアを置き、何かを表現したりすることを通して行う心理療法です。ユング心理学の考え方を取り入れながら発展してきたもので、日本には、1965 年に河合隼雄先生が導入し、今では病院や心理相談室などで広く使われています。ストレスによって、様々な身体症状が出ている方は、自分が抱えているストレスに気付くことが苦手な上に、それを言葉によって表現することも上手くなかったりします。箱庭で何かを表現していく中で自分のストレスに気付く、それを発散していくことによって改善していくことが多いと言われています。

「本当の自分が分からない」「このままでいいのかな」といった悩みがある方が、箱庭に取り組むことにより、有益な体験をすることもあります。

ご興味のある方はぜひ相談室へいらしてください！

学生相談室 ご予約方法

ホームページ（学生健康センター/学生相談室）からご予約フォームをお願いします。

<https://www.ibaraki-ct.ac.jp/facility/health/counseling/index.html>

🖱️click

お急ぎの方は、直接またはお電話で保健室にお問い合わせください。

（来室またはお電話：029-271-2846）

