

# 学生相談室だより

## 第33号

仙台大学 学生相談室  
2023年 4月 1日発行



ご入学、ご進級、おめでとうございます。新しい年度を迎え、大学生活に対する期待もあれば不安もあることと思います。学生相談室では、大学版スクールカウンセラーのような相談の専門家が常駐しているほか、心理や看護の専門知識を持つ教員が相談員として対応しています。誰かに自分の内面や心情、問題を打ち明けるのは、人によっては勇気がいることかもしれません。それでも、大学生活を送る上で困りごとや悩みが生じた時には、一人で抱えこまずに相談してください。一緒により良い方法を考えましょう。

### Ⅰ 学生相談室では様々な相談を受けています

#### ○大学生活に関すること

- ・勉強の仕方や授業のこと
- ・進路、就職活動のこと
- ・休学や退学

- ・競技上の悩み、スランプ

#### ○こころの問題に関すること

- ・自分の性格に悩んでいる
- ・眠れない
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない/食べ過ぎてしまう
- ・気持ちが落ち込む
- ・性別に関すること

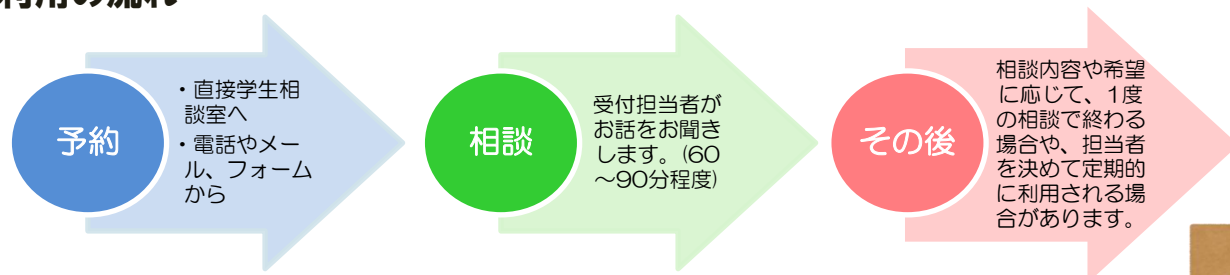
#### ○対人関係に関すること

- ・友人との関係
- ・先生、監督との関係
- ・先輩、後輩との関係
- ・恋愛問題
- ・家族関係
- ・人前に出ると緊張してしまう

○その他、様々な内容の相談を受け付けています。



### Ⅰ 利用の流れ



### Ⅰ 利用にあたって

- 相談内容については、秘密を守ります。
- 相談の利用は何回でも、無料でできます。
- 初めは受付担当の相談員が対応しますが、それぞれの悩みに応じて、心理や看護などの知識を持つ教員の相談員が担当になることもあります。相談員の性別や教員以外の相談員がいいなど、希望を伝えてください。
- 一人で不安なときは、ご家族やご友人と一緒に相談することもできます。
- 相談は対面形式の他に、電話やメール、オンラインでも対応しています。



## I その他の活動

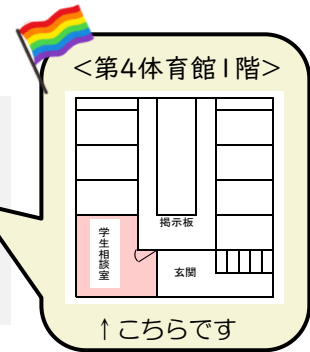
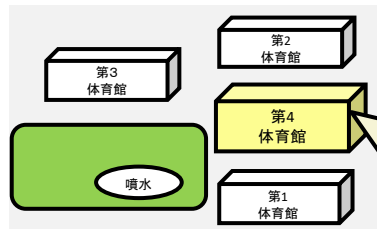
学生相談室では、相談以外にもランチタイム開放やティーアワーなどの催しや居場所利用を行っています。現在は感染症拡大防止のため、活動が制限されていますので、気になる方は学生相談室へお問い合わせください。

## I 学生相談室のご案内

- 受付時間：月曜～金曜  
9：30～16：30
- 場 所：第四体育館1階入口左
- 電 話：0224-55-1217
- E-mail：soudan@sendai-u.ac.jp



※ QRコードを読み取ると  
学生相談室の予約フォーム  
が表示されます。



### 学生生活サイクルから見る学年ごとの悩みとは...



鶴田(2001)は学生生活サイクルという概念を提案し、学生時代を「入学期」「中間期」「卒業期」「院生期」と大きく分けて、それぞれに学生が直面する事柄や課題を次のように整理しました。

#### ◎入学期（1年生）

大学生活という新しい環境への適応の時期。学生生活への移行、今までの生活からの分離、新しい生活の開始などが課題。

#### ◎中間期（2・3年生）

生活上の変化が少なく、内面を見つめる時期。無気力やスランプ、意欲減退などが相談として語られ、自分らしさの探求が課題。

#### ◎卒業期・院生期（4年生・院生）

学生生活を終えて将来への準備をする時期。学生生活の終了、社会生活への移行、青年期後期の節目、現実生活の課題を通じた内面の整理などが課題。

自分一人で抱えていると、「こんなことで悩むのは自分だけかも」「こんなことを考えるのはおかしいのでは」と思うことがあるかもしれません。でも実は誰もが同じようなことに思い悩む時期やテーマがあります。

大学時代は、失敗したり悩んだり、試行錯誤しながら自分の生き方を模索する時期です。必要な時にはサポートを得て、大学生活を良いものにしてくださいね。

参考文献：鶴田和美 編 2001 『学生のための心理相談』 培風館。