



学生相談室便り

2025年6月号(担当:中田翔太郎)



相談室を 利用するメリット

学生相談室は自分自身の気持ちや生活習慣に関する困りごと、友人や恋人、家族との関係やサークル、部活動、研究室での人間関係の困りごとなどの相談をすることができます。もちろん、上述以外のことで相談しても問題ありません。

相談室を利用するメリットは、なんといっても困りごとを1人で抱えずに済むことにあります。相談員と二人三脚で向き合うことで、孤立感が和らぎ、今後の見通しを立てていくことができます。

困りごとを言葉にして伝えるという行為が気持ちを楽にさせてくれることもあります。言葉にすることで、頭の中でこんがらがっていたものがほどけていくイメージでしょうか。時には、気持ちを抑えこんできた反動で、言葉と共に心がざわついたり、震えたり、涙が出てくることもあります。しかし、そうした体験を経ることで、気持ちは落ち着き、腰を据えて向き合っていくことができるようになります。

(心のことに限りませんが)困りごとは深刻味を増すほどに解決に時間を要します。言い換えれば、困りごとが軽いうちに手を打つことで、その分解決も早まります。「こんなことで相談してもいいのかな?」と思って相談をためらうことがあるかもしれませんが、むしろそう思った瞬間こそが相談の絶好のタイミングです。遠慮なく相談室を訪ねてみてください。

相談室は射水キャンパス本部棟4階にあります。

<連絡先> 電話:0766-56-7500(内線1224)

メール:gakuseisoudan@pu-toyama.ac.jp