

学生相談室だより
4・5月号

カウンセリングとは？ 学生相談室ってどんなところ？

2026年新書大賞に

『カウンセリングとは何か』

という本が選ばれました。

(著：東畑 開人)

カウンセリングに関わる者としては、なぜこれほど注目されているのだろうと少し不思議な気持ちにもなります。理由ははっきりとは分かりませんが、「上手に相談に乗るコツを知りたい」「カウンセリングって、本当は何をする場所なの？」といった関心や、「気になるけれど、少しハードルが高いな」という思いが、この注目につながっているのかもしれません。

この本では・・・

カウンセリングが扱うものとして「生活」と「人生」が挙げられています。

■ 生活

日常を立て直すこと、毎日を維持すること、現実を破局の脅威から守ること

■ 人生

誰とともに生きるのか、何のために生きるのか、自分とは何か

確かにカウンセリングでは、この2つを行き来しながら進んでいく 気がします。

学生相談室は、「大きな問題」がある人だけが利用する場所ではありません！



なんとなく大学に
来るのがしんどい



新しい環境に馴染めず、
そわそわする



誰かに話を聞いてほしいけれど、友人や家族
には気を遣ってしまう



自分のこれからことが、
ふと不安になる

そんなときに、

どうすればよいか
一緒に考える場所
です。

どうぞ、気軽に
利用してくださいね。



担当相談員 徳田 弘之

【引用文献】東畑開人『カウンセリングとは何か』



学生相談室の予約は、事務部の窓口、電話、メールで受け付けています。＊窓 口：富山キャンパス事務部 教務学生課
＊電 話：076-464-5410（内線134） ＊メール：gakuseisoudan_toyama@pu-toyama.ac.jp