

## 申込方法

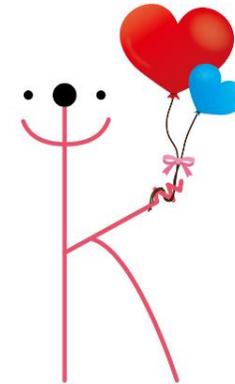
相談は各キャンパスにて行っています。申し込みは、相談を受けたいキャンパスの保健管理センターに直接来室、またはお電話にてご連絡ください。原則予約制になっています。

キャンパス	受付時間	電話番号
本部（幸町）	8:30~17:15 （土、日、祝日を除く）	087-832-1282
医学部分室		087-891-2364
創造工学部分室		087-864-2035
農学部分室		087-891-3040

（※ 開室時間及び場所はHPを確認の上、各キャンパスの受付にお問い合わせください）



# 心理相談のご案内



保健管理センターでは、学生一人一人が充実した学生生活を送れるようサポートすることを目的に、心理相談（カウンセリング）を行っています

### 相談内容の例 ～たとえばこんなこと～

#### 修学に関すること

- 大学生活が楽しくない
- 授業のことで困っている
- 計画が立てられない
- やりたいことがない
- 留年、休学、退学

#### 心身の不調について

- 夜眠れない
- 疲れがとれない
- 強いストレスを感じる
- 不安、気持ちが落ち込む
- 集中できない
- 人の目が気になる

#### 人間関係のこと

- 友人、先輩、恋人、教員、家族との関係で悩んでいる
- コミュニケーションが苦手
- 友人や親友がいない

#### 進路について

- 卒業後の進路、適性
- 進学か、就職か
- 転学部など進路変更
- 不本意入学

#### 自分の性格について

- 自分に自信がもてない
- 劣等感や孤独感が強い
- 自分について知りたい

#### その他

- 事件や事故に遭った
- 暴力を受けている

## よくあるご質問 ～Q&A～

Q：どのような人が利用できますか？

A：香川大学の学生であれば、誰でも利用できます。また、学生に関することであれば、本人でなくても学生の友人・ご家族、教職員の皆さんからの相談を受け付けています。

Q：どのようなことをするのですか？

A：専門のカウンセラーと困っていることについて、どうしていったらいいか一緒に考えていきます。相談内容に応じて、医療機関や専門機関をご紹介します。

Q：どんな時、どんなことで利用すればいいですか？

A：どんなことでも大丈夫です。やる気が出ない、自分のことを整理したい、ちょっとした助言がほしい、心理検査に興味がある、とにかく話を聞いてほしいなどどんなことでもかまいません。小さな悩みでも、気軽に利用してください。

