

ほげかん + たごり

ほげかんってどんなところ？

保健管理センターは、大学内の保健室のような存在です。体調が悪いときはもちろんのこと、心の不調についても相談を受け付けています。今回は心の相談についてご紹介します。



お話
大分大学保健管理センター
臨床心理士 板井 奈穂子

Q どんな相談が多いですか？

A 「最近やる気が出ない」「気分が落ち込む」「対人関係がうまくいかない」「イライラする」「どうしたらよいかわからない」「不安」など、いろいろな相談があります。

Q こんなことで相談してもいいのかな？と、ためらってしまいますが…

A 悩み事に大小はありません。その方にとって負担になっているのであれば、どんなことでも悩みは悩みです。気になることがあれば、一度相談してみませんか？

Q 相談室ではどんな話をするのですか？

A まずは、学生さんが今困っていることについてゆっくりと話を聞きます。話しているうちに、少し気持ちが落ち着いたり、混乱している問題が整理されたりすることもあります。その上で、これからどうしたいか、どんなことができそうかなどを一緒に考えていきます。ケースによって異なりますが、時間は大体1時間以内です。

Q 相談した後は、どうなりますか？

A 初回の面談で気持ちがスッキリして終了する方もいますが、継続してお話を聞く方が多いです。必要に応じて、医療機関の紹介も行っています。

大学生活では、勉強やサークル活動、友人関係、初めての一人暮らし、アルバイトなど、生活上の変化や楽しいことが多い反面、それらがストレスになることもあります。そんな時に、ちょっとした愚痴や悩みを友達に聞いてもらうだけで、気持ちが楽になった経験が皆さんにもあるのではないのでしょうか？

しかし、問題を抱えきれなくなった時に早めに専門家の力を借りることはとても大切です。「カウンセリング」というと、何か病気があって通う場所と思うかもしれませんが、自分の気持ちを話して一緒に対処法を考える場所と捉えてみてはどうでしょうか。気軽に来所してください。

心の相談には、保健管理センター以外にも、「びあROOM」や「なんでも相談室」があります！

相談は全て無料でできます!!