

## V. カウンセリング(counseling)



カウンセリングを活用して

より自分らしく、より楽に毎日を送りませんか

「どうしたらいいんだろう?」「どうしたらうまくいくんだろう?」「どうしてこんな風になってしまったんだろう?」などの「悩み」「心配」「不安」は、より成長するチャンスだったり、今のあなたがより良く変化しようとするときに起こる、心からのシグナル、サインだと考えられます。このような「悩み」「心配」「不安」は問題とも表現されます。

実は、すべての問題はあなたが自身で解決できるものばかりなのです。乗り越えられない問題はあなたの前にはやってきません。でも、そのやり方を知らなかったり、知っていたとしても方法が間違っているためにうまく行かないことが多いのです。

カウンセラーは「あなたが、より素敵な人になるため」の応援団、サポーターといえます。カウンセラーは、あなた自身を尊重し、自分自身で「どうすればよいか?」を発見し、実行できるように最大限のサポートをします。

### 1. カウンセラー紹介

氏 名 嶋村 由紀子先生

所 属 臨床心理士・公認心理師として勤務



## 2. 利用日時と場所

相談日 : 日程表の通り(毎年メールで日程表をお送りします。)

利用時間 : 15時~17時

相談場所 : 1号館3階 教員談話室

相談時間 : 50分/人

\*相談によって若干の延長があります。

\*相談室内はプライバシー配慮の環境を整えています。

## 3. 予約方法

### 1) 相談者がメールで予約する方法

学内メールの宛名にある「出雲キャンパス」→「その他」

→「カウンセラー」を設定し、メールから予約をします。

アドレス [i-soudan@u-shimane.ac.jp](mailto:i-soudan@u-shimane.ac.jp)

### 2) 相談日当日の申し込み方法

相談室前の予約時間が記入してあるボードに、空き時間があれば相談可能です。

(1) 相談室ドアに「ご自由にお入り下さい」の札がかかっているのを確認し、ノックをして入ります。

### 4) 予約のキャンセル方法

(1) 予約の時と同様に相談専用メールに予約のキャンセルを依頼し送信します。

アドレス [i-soudan@u-shimane.ac.jp](mailto:i-soudan@u-shimane.ac.jp)

相談者・相談内容はもちろん  
秘密厳守です。基本的にはカ  
ウンセラー以外にはわからな  
いシステムですので、気軽な  
気持ちで足を運んで下さい。

