

# 尾道市立大学 学生相談室

## 困りごとを話してみませんか？

尾道市立大学では、カウンセラーによる学生相談を行っています。「誰かに話してみたいなあ」「悩みと言えるほどたいしたものではないし、うまく話せるかな」どんな小さな悩みでも、一人で悩まずに気軽に訪ねてみてください。一人ひとりのお話をじっくり聞き、その人らしく学生生活が送れるようにお手伝いします。



## こんな気持ちになっていませんか

- ・やる気が起きない
- ・眠れない日が続いている
- ・課題に取り組みにくい
- ・元気が良すぎるときと落ち込むときが激しい
- ・スケジュール管理が難しい
- ・同じ考えが頭から離れない
- ・悪口を言われているような気がする
- ・将来についてとても不安
- ・友達とうまく過ごせない
- ・視線が気になる
- ・こわかったことを何日も思い出す

## 利用方法

対面・電話・ビデオ通話（Microsoft Teams）を利用しカウンセリングを受けることができます。

予約は医務室で受け付けています。

電話 0848-22-8312（内線250）

メール [health-support@onomichi-u.ac.jp](mailto:health-support@onomichi-u.ac.jp)

「氏名・学部学科・学籍番号、連絡の取れる電話番号、希望の利用方法」をお知らせください。カウンセリングが空いている日時や利用方法をお伝えします。

ご利用いただける方は尾道市立大学の在籍生、学生の保護者・関係者です。

## 場所

場所はC棟1階です。



## 担当カウンセラー、開室曜日

細澤梨澄（女性カウンセラー）：水・金曜日、隔週月曜日  
不定期火曜日担当

林祐太郎（男性カウンセラー）：火曜日担当