

## こんなこともしています

こころの健康に関する学習の機会を提供しています。

たとえば・・・

- ・ストレスマネジメントを学びたい
- ・気持ちを楽にするヒントを知りたい
- ・柔軟に考えられるようになりたい
- ・自分の性格について調べてみたい

関心のある方はお問合せください。

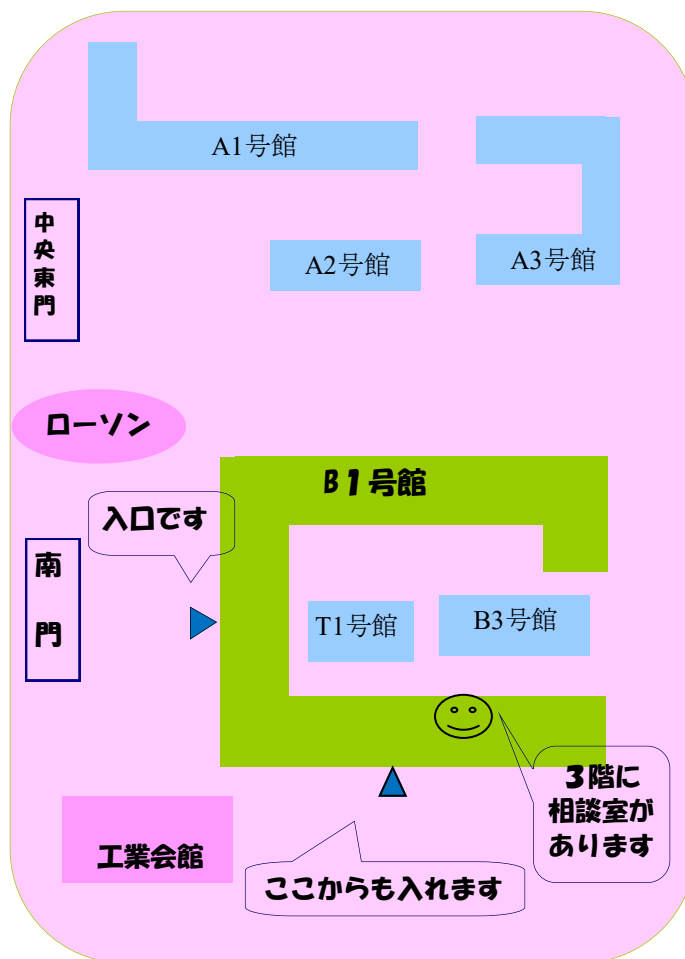
箱庭



砂がしきつめられた箱の中に、小物をおいていきます。小物を手にとり、自分のイメージをふくらませて、次つぎと箱の中に並べていきます。最後にオリジナル作品ができあがります。

できあがった作品をカウンセラーと共に眺めながら、自分のこころを探索していきます。何か気づくことがあるでしょう。

## 東キャンパス



初めての方は**南門**から入ると分かりやすいでしょう。B1号館、正面入り口から入り、階段かエレベーターで3階に上がってください。あとは案内表示に従って進んでください。

## 気軽に相談できる場所



山梨大学 学生サポートセンター  
カウンセリング・サポート室



## カウンセリング・サポート室とは

学生の皆さんが学生生活を送る中で悩んだり、困ったりしたときには、いつでも相談に来てください。

「こんなことを相談していいのだろうか」と迷う人がいるかもしれません。また、「人に話すのは恥ずかしい」とためらう人がいるかもしれません。

ひとりで対処できないときは、誰かと一緒に悩みや困り事を整理したり、相談したりしてみましょ。解決の糸口がきっとみつかります。

カウンセリング・サポート室では、皆さんの相談にカウンセラー（臨床心理士）が応じています。

## 申込方法

メールか電話で相談の申し込みをしてください。

### 電話

055 - 220 - 8565  
080-1092 - 0720

### E-mail

soudanyoyaku@yamanashi.ac.jp

\* 件名に「相談申し込み」の文言を必ず入れてください。

\* 本文に氏名・学籍番号・連絡可能な連絡先を記載してください。

\* 予約のみの受付アドレスです。メール文に具体的な相談内容などは記載しないようにしてください。

\* 皆さんのプライバシーには十分に配慮をします。

## 開室日時・場所

### 開室時間

平日 9:00~17:00

\*土・日・祝祭日はお休みです。

\*夏季休業中は一定期間閉室します。その他、大学行事等で開室できない日もあります。

### 場所

甲府東キャンパス B1号館

306AB 学生待合室兼事務室  
305A 305B 相談室

\*詳細は裏面をご覧ください。

### 郵便物送付先

〒400-8510  
甲府市武田4-4-37  
学生サポートセンター  
カウンセリング・サポート室 宛

