



# 相談室からのメッセージ

長野工業高等専門学校

学生相談室

# 目次

1. はじめに	-1-
2. 相談室利用のお知らせ	
(1) スタッフ	-2-
(2) 相談時間と場所	-2-
(3) 相談室の役割	-3-
(4) よくある質問	-5-
3. 学生生活を充実させるために	
(1) 心の健康を保つために	-6-
(2) 相談をためらっている人に	-8-
(3) 身近な人のことで心配になったら	-10-
(4) いのちを大切に	-13-

## 1. はじめに

学生相談室は、みなさんが充実した学生生活を送れるようにさまざまな援助やサービスをすることで、学生相談室は、学生生活を送る上で生じるさまざまな障害、トラブル、悩みの相談に応じます。ここでは、そうした相談活動を紹介し、相談室を利用する場合の手引きにしてもらえるよう情報を提供します。

また自分自身のことだけでなく、友達や知人が困っている時に力になるための心構えについても、参考になりそうなことをあげておきます。

## 2. 相談室利用のお知らせ



## (1) スタッフ

カウンセラー

スクールソーシャルワーカー

教員スタッフ

保健室スタッフ

(※詳細はホームページまたは校内ポスター参照)



## (2) 相談時間と場所

カウンセラー：月～木曜日 12:00～17:00

金曜日 13:00～17:00

- 場所：W206 学生相談室（学校食堂の2階）
- 相談室の直通電話：026-295-7116

スクールソーシャルワーカー：9:15～17:00

(週3日程度)

- 場所：W205 学生相談室（学校食堂の2階）
- SSWの直通電話：026-295-7566
- 不在時の相談希望は保健室へ

各教員スタッフ：放課後随時（教員室にて）

- 校内に掲示してある学生相談室ポスター参照

保健室：8:30～17:00

- 保健室の直通電話：026-295-7019

### (3) 相談室の役割



#### ①進路・進学についての相談

転系・再受験、

職業選択・卒業後の進路 など

#### ②学業についての相談

勉強の仕方、休学・退学・留年、欠席、

その他学業面でのトラブル など

#### ③学生生活に関する相談

部活、寮生活、下宿生活でのトラブル、

人間関係、恋愛、経済的なこと など

#### ④健康相談

病気、心身両面にわたる相談 など

## ⑤心理相談

性格・心理・行動・意欲に関する悩み、

メンタルヘルスについて など

## ⑥対処の仕方に関する相談

悩みや問題を抱えている友達や知人に対して、

どう対処したら良いか など

## ⑦さまざまな相談機関の紹介

適切な援助をしてくれる人や機関があれば、

そこを紹介することができます。

## ⑧学生指導に関する相談(教職員)

学級担任、教科担任からの学生指導に関する

相談 など

## ⑨合理的配慮の提供

障害等一人一人の特性に合わせた個別的支援

(合理的配慮)を提供します。

#### (4) よくある質問



**Q : 相談した内容の秘密は守られますか？**

A : 相談した内容やプライバシーに関わる秘密は守ります。名前を言わなくても相談できます。安心して相談してください。

**Q : どんな相談でもいいのですか？**

A : 相談に大小はありません。気軽に相談室を利用してみてください。

**Q : 1人で相談に行くのが怖いですが。。**

A : 誰かと一緒でも相談できます。友達や家族、先生など一緒にいてもらいたい人と来てください。

**Q : 本人以外が相談に行っても大丈夫ですか？**

A : 悩んでいる本人の友達やご家族が相談に来ていただいても構いません。

**Q : 予約はできますか？**

A : カウンセラーとの相談の予約は電話でもできます。予約は026-295-7116（相談室直通）へ。教員や看護師への相談は、直接、教員室や保健室へ行ってください。

### 3. 学生生活を充実させるために





## (1) 心の健康を保つために



### 日頃からまわりの人間関係を大切にす

学生生活に悩みはつきものです。そこでメンタルヘルスを保つためには、日頃の人間関係が大切になります。たくさんの人との関係を作ろうと無理をせず、今ある関係を大事にしていくことです。

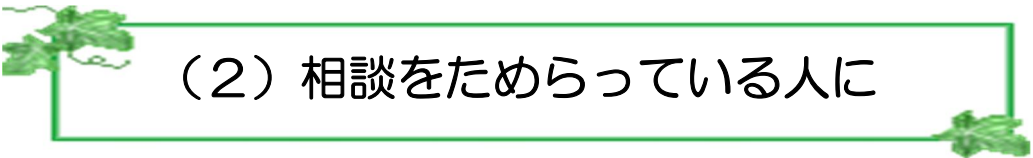
### もちつもたれつ

日頃から、誰かとお互いに少し“マジな”話ができる関係を作っておけると良いでしょう。そのためには、まずあなたから相手の話に耳を傾けることです。しっかりしているようにみえる人や、悩みなんかなさそうにみえる人でも、実は、かえって人に話せずにいることが多いものです。一方的に頼ったりせずに、“もちつもたれつ”を忘れないようにしたいものです。

## 人間関係は意外に広い

困ったときあなたを助けてくれる人は、友達ばかりではありません。学内では先輩、後輩、教員、事務職員、保健室のスタッフなどがいますし、学外ではアルバイト先の人や、下宿の人、アパートの隣人、町内の人、など大勢いるはずですよ。ふだんから、どういう人が自分のまわりにいるのかよく確かめておくことは大切です。学外の人でも挨拶ぐらいできる関係になっているとよいでしょう。





## (2) 相談をためらっている人に

### **秘密は守ります**

個人的な秘密を守るのは相談員の義務であり、その点を心配することはありません。打ち明けたくない秘密は打ち明けなくても結構ですし、匿名のまま話をすることもできます。また、相談室は、工学科や各系とは独立した組織ですから、学科・系の教員や担任に知られたくないことでも相談できます。

### **じっくりと話し合って対策を考えます**

相談員は、みなさん自身が壁を乗り越える力を持っていると信じています。ですから相談員はちょっと手助けをするだけです。

一方的に「こうなさい」と指示を出して従わせることはないですし、その必要もありません。じっくり話し合って対策を考えます。

## くだらない悩みなどない

「こんな相談するのはおかしいのでは？」と  
思うことがあります。しかし、世の中にくだら  
ない悩みなどありません。また、「自分の悩みをどこに  
相談したら良いのか？」という場合も、それ自体で一つ  
の相談でしょう。

## 漠然としていても悩みは悩み

「なんだか調子が悪いのだが、どこがどう悪いのか  
分からない」という場合も相談に足を運びにくいこと  
と思います。しかし、そういう時こそ、援助が必要なの  
です。むしろ、自分の悩みが何なのかははっきりつ  
かめるようになれば、解決は近いと言えます。





### (3) 身近な人のことで心配になったら



#### 悩みを相談しやすい雰囲気を作る

そのためには、自分がその人のことを案じているとさりげなく伝えることが必要です。声をかけてあげたり、寄り添ってみることです。

#### すぐに回答を出さず、まず相手のことばをじっくり聴く

最も大切なことは、相手の訴えを黙って聴いて心で受けとめることです。そして「今、とっても苦しいんだね」など、あなたが心で感じた相手の気持ちを言葉で伝えて、気持ちに寄り添うようにしましょう。辛い心境をじっくり聞いてもらうことで、本人の気持ちは楽になるかもしれません。

話を聴いているうちに対策がすぐに思い浮かぶ場合もあるでしょうが、とにかく相手のペースに合わせてじっくり聴いてみてください。

最初に出された話題は相手が本当に話したいこと

かどうか分かりません。悩みが深刻なほどそれを話すのには勇気がいるものです。また、相手はまずちょっとした話を切り出してみて、あなたが話を聴いてくれる人かどうか確かめてみているのかも知れません。

### **励ますのが良いとは限らない**

頑張ろうとしているのにその気力がおこらずに落ち込んでいる人に、「頑張れ」と励ますのは逆効果です。悩んでいる人の中には「頑張り屋」が多く、あなたに言われなくても頑張ってきて、その結果、行き詰まってしまっているという場合が多いものです。

むしろ肩の力を抜くことを勧める方が良いこともあります。

### **叱責したり、常識を押しつけない**

一生懸命に悩みを聴いていると、ついつい「あなたのやり方がいけない」などと叱責したり、「こうするのが普通だよ」などと常識を言ってしまうたりするも

のです。相手は悩んで心のエネルギーが弱くなっている状態かもしれません。まずは、相手の話を黙ってよく聴いて、心のエネルギーを回復してもらいましょう。

### **むきにならない**

相談にのっている際に、ついむきになって相手の気持ちに立ち入り過ぎたり、何もかも一手に引き受けてしまうことがあります。しかし、これはかえって相手の気持ちの負担になりやすいのです。

### **専門機関に相談する**

自分には手に余るような問題であったり、問題が改善する様子がない時には、専門家に相談するよう勧めてみるか、悩みを打ち明けられたあなたが専門家に相談してみてください。

なお、その際には専門家に任せてしまうのではなく、専門家と相談しながら、自分にできることは何かを考えることが重要です。



#### (4) いのちを大切に

「この世からいなくなりたい」とか「死にたい」とか友達が言ったらあなたはどうしますか？ 「死にたい」と言う人に限って本当に死ぬ人はいない」と言いますが、それは逆です。むしろ、自殺前に死に関する話題を出したり、身辺を整理したり、別れをほのめかしたりすることが多いものです。これは「自殺のサイン」かもしれません。

#### **誰でも良いから打ち明けたのではない**

大事なことは“誰でも良いから打ち明けたのではない”ということです。本冊子 p10「(3) 身近な人のことで心配になったら」を参考にして、まずは、あわてず時間をかけて、話をはぐらかさず、本人の訴えに耳を傾けましょう。

本人は「生きたい」と「死にたい」の間を揺れ動いています。「助けて欲しい」「わかって欲しい」と心

で叫んでいるのかもしれませんが。

**「いなくなったら悲しい」など、あなたの気持ちを伝える**

真剣に話を聴いた上で、「あなたは大切な人」「かけがえのない人」「いなくなったら悲しい」など、あなたの相手に対する気持ちを伝えましょう。

**話を十分聴いたら、不眠、食欲低下、気分の落ち込み等の症状は、治療で良くなることを伝える**

**教員や専門家に相談するように勧める**

悩みを打ち明けられたあなたが相談してもよいでしょう。



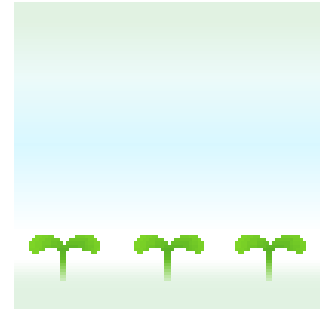
「いっそ消えてしまいたい」

「いなくなれば楽になれる」

「生きている意味がわからない」

「すべてをリセットしてしまいたい」

などと思っているあなたに。。。



あなたの気持ちを誰かに話をしてみませんか？  
友達、家族、先生、カウンセラー、医師、電話相談、  
誰にでもどこにでもいいです。

また、落ち込んだ気分や体調は専門医の治療で良くなっています。





## 電話相談の窓口（外部機関含む）

2026年4月現在

KOSEN ころとからだの 学外相談室	0800-000-2228 (年中無休 毎日 15:00~24:00)
長野高専 学生相談室 (カウンセラー)	026-295-7116 (月~木 12:00~17:00、 金 13:00~17:00)
長野高専 保健室	026-295-7019 (平日 8:30~17:00)

外部相談窓口等の案内

(学生相談室案内サイト) →



〒381-8550 長野市徳間 716

長野工業高等専門学校 学生相談室

〔2026年4月発行〕