



心や体の健康
の不安は...

保健管理室

TEL: 0238-26-3034

Mail: sodan@yz.yamagata-u.ac.jp



進路, 学生生活,
対人関係の悩み



学生相談室

①

困ったときは
山形大学には色々な窓口があります。
何でも相談してください。休学中も利用いただけます。



就職に迷っている...



学生相談室

キャリアサポート
センター

②



ハラスメントに
関する不安や悩み



学生相談室

キャンパス・ハラスメント相談員

③



アドバイザー教員にも
お気軽に相談ください。



学生生活、奨学関係 なんでもご相談ください。④

米沢キャンパス



相談したことにより、
不利益が生じることは
ありません。秘密は守
られます。

工学部 学生相談室

@ 総合支援センター

①保健管理室内 学生相談室 TEL: 0238-26-3034
Mail: sodan@yz.yamagata-u.ac.jp

②キャリアサポートセンター TEL: 0238-26-3022
Mail: yu-koucsc@jm.kj.yamagata-u.ac.jp

③キャンパス・ハラスメント相談 TEL: 0238-26-3034
Mail: sodan@yz.yamagata-u.ac.jp

④学生サポートセンター学生支援 TEL: 0238-26-3017
Mail: yu-kougakusei@jm.kj.yamagata-u.ac.jp

チェックリスト(生活編)

こころとからだを守るために、ご自身の生活を定期的に点検してみましょう。
心配事などがあれば、「学生相談室」に気軽にご相談ください。
ストレス等をひとりで抱え込まず、スタッフと一緒に考えていきましょう。

ストレス管理 	大学生のストレス原因に、 学業 （授業、試験、レポート）、 人間関係 （友人・恋愛）、 将来の不安 （就職活動）の3つが主に挙げられ、 経済的な悩み も上位の要因となっています。イライラや不安が溜まっていませんか？
ゲームやギャンブル等への依存	ゲームやギャンブル、アルコール、薬物などに頼りすぎていませんか？
SNS使用上の注意 	SNS は楽しく便利なツールですが、他人の情報や写真、個人情報を掲載することで大きなトラブルに発展することがあります。ネット上でトラブルに巻き込まれてしまい自分で解決できないと感じていることはありませんか？
カルト／悪徳商法	あなたや身の回りの人の心、時間、お金を搾取されていませんか？
ハラスメント防止 	ハラスメントとは、どのようなことをいうのか、知っていますか？ 万が一ハラスメントに遭遇してしまったら、どのようにすればよいかを知っていますか？ 周りの人が被害に遭っていたらどうすればよいか、知っていますか？
デートDV／性被害 	交際相手から「自分の思いどおりにしてほしい」と言われたら、どうしますか？性的な暴力は、年齢、性別にかかわらず起こること、また、身近な人や夫婦・恋人の間でも起こることを知っていますか？
ダイバーシティ	キャンパスには、様々な人がいるのを知っていますか？性別、年齢、国籍、人種、民族、文化、宗教、障がい等人それぞれです。皆が心地よく過ごせるキャンパスを作りましょう。

父母等のみなさまへ

■学生相談室は、

学生の皆さんがよりよい学生生活を送るためにサポートしています。
皆さんの授業、生活、進路、心や体、友達との付き合い、先生との関係、日常の生活を送る上でのトラブル、ハラスメント、等々心配なことがあれば、いつでも相談に来てください。
学生相談室の窓口は、工学部保健管理室になっています。



■お知らせとお願い

- **お子さん**の様子に気になる変化が見られたり、元気がない状態が続くときには、まず口を挟まずに、話を聴いてあげてください。評価や批判をせずに耳を傾けることが、安心して話せる関係につながります。
- 大学生活は、学業や人間関係、将来の進路など、多くの変化を経験する時期であり、**親御様**が対応に戸惑うこともあるかもしれません。
- **大学**には**学生相談室**をはじめ、学生を支えるさまざまな支援機関があります。必要に応じて、親御様自身が学生相談室に状況をご相談いただいたり、ご本人に相談室の利用を勧めていただくことも、問題解決の一つの方法です。
- 学生相談室では、**ご家族**からのご相談も受け付けていますので、お気軽にご連絡ください。また、お子さんと長く連絡が取れない場合や、強い不安を感じる時には、躊躇せず大学（学生相談室等）へご連絡ください。

■スタッフ



・キャンパスソーシャルワーカー・カウンセラー

中澤 未美子（精神保健福祉士・公認心理師） / （月～金）

・カウンセラー

- ・中村 志寿佳（臨床心理士・公認心理師） / （月～金）
- ・中川 智恵（公認心理師） / （月・木）
- ・青柳 久子（臨床心理士・公認心理師） / （火・金）
- ・福地 舞子（臨床心理士・公認心理師） / （水）
- ・阿部 小梅（臨床心理士・公認心理師） / （毎月2回・金 PM）

・**看護師**：曾根 恵子〈保健管理室〉

・**総合支援センター長**：幕田 寿典 教授〈機械システム工学科〉