

## 心の健康相談（スクールカウンセリング）

皆さんが学生生活を送る上で、自分ひとりでは解決できない問題にぶつかったときには、1階にある学生相談室の相談員が専門的な心理的援助を行います。相談員と語り合うことを通して、一人ひとりが問題に立ち向かえるようになり、自分らしさを見出しってもらえればと考えています。例えば、次のような相談に応じています。なお、相談内容の秘密は厳守します。

- ・ 生活リズムの問題（例：生活習慣、睡眠、食事と栄養などの問題）
- ・ 学習や勉強の問題
- ・ 課外活動や学外での問題（例：アルバイト、サークル、部活動、カルト団体<sup>注1)</sup>、悪質商法<sup>注2)</sup> など）
- ・ 友人関係、対人関係、親子関係の問題
- ・ 恋愛と性をめぐる問題（例：デートDV、ストーカー行為、セクハラ、性的志向、性自認<sup>注3)</sup> など）
- ・ インターネット、SNS、ゲームとの付き合い方
- ・ 事件・事故の被害／加害
- ・ 大切な人との離別による悲嘆
- ・ 将来の悩み（例：就職や進学について）

大学生活で悩みや不安が生じるのは普通にあり得ることです。それを一人で抱え込まないようにしましょう。必要なときに必要な助けを得ることは、セルフ・マネジメント（自己管理）においてとても大切なことです。解決の手助けをしてくれる人たちが、自分にいることを忘れないでください。

### 学生相談室の申し込み方法

事前に予約する場合は次の①か②の方法で、相談を申し込んでください。

- ① 電子メールによる申し込み  
学科・学籍番号、氏名、相談したいこと、そして連絡先電話番号を書いて送信してください。相談員が返信をして、相談の日時を調整します。  
gakuseisoudan@sbctmu.ac.jp
- ② 学務課窓口での申し込み  
学務課に「心の健康相談」として申し込んでください。相談員に連絡をします。

### [相談内容の秘密保持]

学生相談の相談内容は、守秘義務によって守られています。ただし、以下の項目に該当する場合には、利用する皆さんの「安全」と「心理的な健康」を守るために、例外的に担当教員・職員・学費負担者（保証人）・専門機関と情報交換を行うことがあります。原則として、提供する情報に関しては、本人に説明を行い、同意の上で行います。また、外部への情報提供は、皆さんのサポートに必要な内容に限って行うことになっています。

#### 1 本人への承諾無しで報告できるもの

- (1) 命にかかわるほどの、自傷他害の可能性があると判断される場合
- (2) 重大な法にふれる行為が認められる場合

## 2 本人への承諾を行った上で報告できるもの

- (1) 医療機関への紹介状を作成する場合
- (2) 学生生活の継続が著しく困難と認められる場合

注1：カルトとは、マインドコントロールなど悪質な手法で信者を服従させ、悪徳・違法行為を繰り返す宗教団体のことです。キリスト教系や仏教系などさまざまなルーツのものがあります。

注2：悪質商法とは、マルチ商法、ネットワークビジネス、アポイントメントセールス、架空請求、インターネット広告などをきっかけとしたトラブルなどを想定しています。

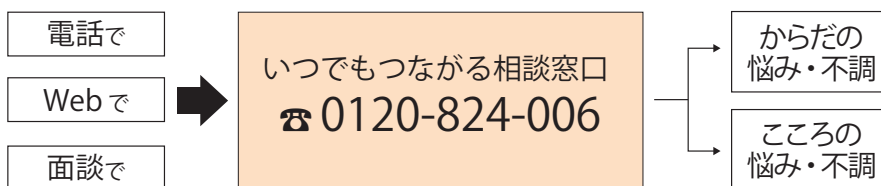
注3：性的志向は、どのような対象に性的魅力を感じるかということです。性自認は、自分の性をどのように認識しているかということです。

### ⑧ いつでもつながる相談窓口

本学では、『心の健康相談（スクールカウンセリング）』とは別に、匿名相談が可能な本学専用の外部相談窓口を設置しています（※）。

「匿名で」「24時間365日」「どこからでも」気軽に使える相談先として、友人関係の悩みや大学で居場所がないなど大学生活のことはもちろん、プライベートなことについてもご相談いただけます。誰かと話したいとき、身近な人以外の考えを聞いてみたいときなど、こちらとからだの専門家が皆様の不安や悩みに寄り添います。

※ お電話の際はご年齢のみお伺いいたします。プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。ただし、生命の危険等、守秘の限界を超えると判断した場合を除きます。



※ 面談は要予約 1人年間5回まで

#### 【利用対象者】

本学の学生とその保護者（国外からの相談などはお受けできません）



WEB

#### 【利用方法】

- 電話で：0120-824-006
- Webで： <https://consult.t-pec.co.jp/service/24-006>
- チャットボットで： [https://app.chatplus.jp/chat/visitor/3159fab2\\_114?t=btn&bw=480](https://app.chatplus.jp/chat/visitor/3159fab2_114?t=btn&bw=480)
- 面談、オンライン面談：電話あるいはWebよりご予約ください。



チャットボット

#### 【利用時間】

- 電話相談：24時間年中無休
- Web相談：24時間年中無休
- 面談、オンライン面談、電話継続カウンセリング予約：  
電話予約 月～金 9:00～21:00 土 9:00～16:00、Web予約 24時間年中無休

## 【相談スタッフ】

- ・ 医師
- ・ ヘルスカウンセラー（保健師・看護師・心理カウンセラーなど経験豊富な相談スタッフ）
- ・ オペレーター

## 【主な相談内容】

・健康相談、医療相談、介護相談、育児相談、メンタルヘルスの相談、医療機関情報等の提供  
相談事例……熱が下がらないので家庭でできる対応を教えてください、大学の人間関係でストレスがたまるがどうしたらよいか、旅行中に急な発熱があるため近くの医療機関を紹介して欲しい、スポーツの最中に頭を打ったがいますぐ病院へ行くべきか、行くとしたら何科がいいのか、今の症状に適切な対応ができる自宅近くの病院はどこか、よく眠れないがどうしたらよいかなど

※ 試験や出席等授業に関することは授業担当者、アドバイザー、事務局等大学へご相談ください。

## ⑨ 合理的配慮申請について

改正障害者差別解消法に基づき、本学では授業及び定期試験において合理的配慮を希望者に行います。

合理的配慮とは、障がいのある学生が障がいを理由に修学を断念することがないように教育の質を維持したまま修学の機会を大学が提供することで、他の学生と平等に教育を受ける権利を享有・行使することを確保するために必要な変更・調整を大学が行うことです。

申請を希望する者は以下の通り手続きをしてください。

### ◆申請から配慮提供までの流れ

申し出期間は、随時です。

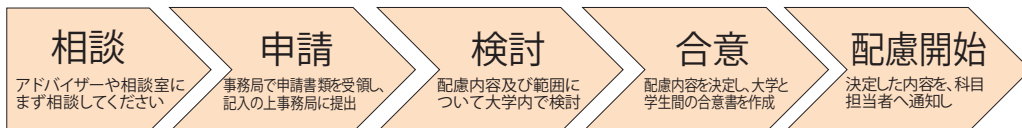
1. 合理的配慮希望に関する以下の書類を事務局へ提出する。
  - ・ 修学に係る合理的配慮の提供に関する申請書
  - ・ 合理的配慮希望届
    - ※ 障害者手帳、診断書、医師の意見書等申請の根拠となる書類を添付すること。
    - ※ アドバイザーや学生相談室へ配慮申請に関する相談をしてください。
2. 提出された申請書をもとに、大学で配慮内容及び支援範囲等について検討。
3. 申請学生へ申請結果を通知し合意。
  - ※ 申請結果に対し学生と大学双方の合意に至らない場合は、新たな情報を付加し事務局へ再度申請を申し出ることができます。
4. 配慮提供学期終了後、配慮に関するアンケートに回答してください。

### ◆注意点

- ・ 合理的配慮の提供は大学に対し過度の負担を課さないものとしており、三つのポリシー（ディプロマ・ポリシー、カリキュラム・ポリシー、アドミッション・ポリシー）と各授業のシラバスに基づき申請内容が教育の目的・内容・機能の本質的な変更にあたる

場合は合理的配慮とは認められません。

- ・ 配慮内容決定後、配慮を受ける状況に変化が生じた場合は事務局へ申し出てください。
- ・ 学業や学生生活での相談事は、随時ハラスメント相談窓口、アドバイザー、学生相談室、事務局、いつでもつながる電話相談（外部委託）等に相談することができます。



- ※ 事務局に申請書類を提出する際は、障害者手帳、診断書、医師等の意見書等申請の根拠となる書類の添付が必要です。
- ※ 大学内で配慮内容及び範囲について検討するときに、必要に応じて申請者へ聞き取り調査や追加資料の提出を求められることがあります
- ※ 合意に至らなかった場合、学生は新たな情報を付加し再申請をすることができます。
- ※ 不当な差別的取り扱いに関する苦情相談は、学生相談室またはハラスメント相談窓口（人権委員会）へご相談ください。
- ※ 申請は年度ごとに必要です。

#### ⑩ A E D（自動体外式除細動器）

A E D（自動体外式除細動器）は、電気ショックによって心臓の働きを正常に戻すことを試みる医療機器です。近くに居合わせた人が少しでも早く A E D を使うことで、命を救うことができるかもしれません。

本学では、校舎 1 階保健室・2 階談話ロビー・6 階学生食堂・体育館エントランスの 4 か所に設置しています。

#### ⑪ 健康保険証

急な傷病のときにも保険医療を受けることができるように『健康保険証』を常に携帯してください。

＊親元を離れて暮らしている場合は、『遠隔地被保険者証』を取り寄せて携帯するようにしてください。

『遠隔地被保険者証』は、扶養者の属している健康保険組合等に在学証明書を添えて申請し、交付を受けることができます。

#### (15) カルト・マルチ商法・大麻・禁止薬物・タトゥー・ホストクラブ

本学ではカルトやマルチ商法の被害や、大麻などの使用に関する報告はされていませんが、万一、そのような勧誘や現場に遭遇した場合、絶対に興味本位や安易な気持ちで接触してはいけません。今は巧妙な手口や善意を利用して勧誘してくるケースがありますが、少しでもおかしいと感じた場合には、学務課まで連絡、相談してください。

またタトゥーについても感染症のリスクや実習の拒否等、学生の不利益につながる場合がありますので慎重な判断が必要です（本学では禁止しています）。

悪質なホストクラブの若者のトラブルが増えています。高額な利用料金の「売掛」といわれるツケ払いによる借金を背負い、意図せず犯罪にまきこまれてしまうといった事例もあり

ます。消費者ホットラインで（電話番号 188 または住所地の消費生活センター 千葉県 047-434-0999、東京都 03-3235-1155）で相談ができます。

夢に向かって充実し楽しいはずの大学生活、また、これからの輝かしいあなたの未来を自ら崩壊させることになりかねません。自分のために自分の身を守ってください。