

# 学生相談室利用案内

大学生活を豊かなものにするには、心身ともに健康な状態を保つ環境を整えておくことが大切です。しかし、何らかの問題が生じたとき、自分一人では解決策を見つけ出せない場合もあります。そんなときは気軽に学生相談室を訪ねてください。皆様のご利用をお待ちしています。

## 学生相談の申込方法

### 1. 各キャンパス相談窓口で申し込む。(電話申込可)

東広島キャンパス 学生課 ☎0823-70-4536

呉キャンパス 学務課 ☎0823-73-8351

### 2. 学生相談受付箱で申し込む。

各キャンパス相談場所および保健室に設置してあります。「学生相談申込票」に必要事項を記入して、受付箱に入れてください。定時回収して相談時間等をお知らせします。

### 3. 電子メールで申し込む。

✉ メールアドレス

東広島キャンパス soudan@ofc.hirokoku-u.ac.jp

呉キャンパス k-soudan@ofc.hirokoku-u.ac.jp

メールでの受付は、①学生番号②名前③連絡先④希望相談日時を記入してください。なお、メールでは相談申込みのみで、メールでの相談は行っていません。

	東広島キャンパス	呉キャンパス
相談場所	●学生相談室(2号館2階) ●保健室(1号館2階)	●学生相談室(3号館1階) ●保健室(3号館1階)
相談日時	●月～金曜日 9:00～17:00 ※ただし、土曜日は 隔週での開室になります。	●木曜日 13:00～17:00 ●金曜日 9:00～18:00

東広島キャンパス 学生課 ☎0823-70-4536

呉キャンパス 学務課 ☎0823-73-8351



東広島キャンパスカウンセラー 川上 由紀子先生

新しい年度が始まりました。気分新たに取り組むよい機会でもありますが、新しい環境に適応しなければならぬエネルギーの必要な時期でもあります。ストレスは人によって感じ方や程度が異なるものですから、自分に合ったペースややり方で無理をせずに環境や課題、人間関係、問題に取り組んでみてください。

学生相談室では、修学上の悩みや人間関係、性格、不安などについて一緒に考えることによって、その人にとって適切な対処法や方向性を見つけ出すお手伝いをします。一般的な心理テストも準備していますので、自分のことを理解するために役立ててください。



呉キャンパスカウンセラー 狩谷 美穂先生

あなたのストレス解消法は何ですか？イライラして落ち着かない時、元気が出ない時は好きな音楽を聴くことや、スポーツで汗を流して気分転換することで気持ちが楽になり元気が出るものです。しかし、人間誰でも悩みや不安を抱えることがあるでしょう。悩むことは必ずしも悪いことではありません。悩むことは自分と向き合うことでもあり、私たちを成長させてくれるチャンスでもあるのです。より良く充実したキャンパスライフを送っていただくために、学生相談室があなたの良き相談相手になれるよう願っています。勉強の事、友人や家族の事、バイトの事など、どんな小さな悩みや心配事でも結構です。一人で悩まず気軽に相談してください。

## みなさんは「アルハラ」をご存知ですか？

飲めない人への飲酒強要、上下関係等による圧力をかけた飲酒(イッキ飲み等)の強要、酔ったうでの迷惑行為などを「アルコール・ハラスメント(アルハラ)」といいます。アルハラは人権侵害となりますので気をつけましょう。

さて、新年度を迎え新歓コンパ、お花見など何かとアルコールを摂取する機会が多くなる時期だともいいますが、未成年の飲酒は法律で禁止されていますので、未成年者の飲酒、強要は止めましょう。また、20歳以上であっても無理な飲酒は急性アルコール中毒などで命を落とすことに繋がり大変危険です。行き過ぎた行為によりせっかくの楽しい場が台無しになってしまうこともあります。お酒を飲む時は、アルハラに気をつけながら無理をせず適量をたしなみ、みんなが楽しめる場にしてください。



## What's Sexual Harassment?

昨今、大学・職場等においてセクハラ問題が取り沙汰されています。自分が意識していなくても、セクハラ行為となってしまうものもあります。何が、セクハラにあたるのか？どのような行為がセクハラになるのか？そのような、疑問の声に少しでもお役に立てて頂き、自分が加害者、被害者にならないためにも、セクハラ問題に関心を示していただきたく、セクハラのないキャンパスを目指すためにも、広国大では、セクハラ防止委員会が、



「What's Sexual Harassment?」～セクハラのないキャンパスライフのために～と題してパンフレットを作成しています。パンフレットには、セクハラにあたる具体的な言語事例や、セクハラに遭ったときの対処方法、相談員の紹介を行っております。セクハラは許されないことなのです。一人ひとりの意識を高めるためにも、ぜひパンフレットを一読ください。