

# カウンセリングのご案内

東京農工大学 保健管理センターでは、学生さんの心の健康管理、悩みごと相談に専門家が応じています。お気軽にご利用ください。お待ちしております。心配な知人、友人、家族のことも相談ができます。

## よく聞かれる相談例

- ・ 学業・研究・論文がはかどらない・・・
- ・ 進路に悩んでいる・・・
- ・ 研究室、サークル、アルバイトなどの人間関係で悩んでいる・・・
- ・ 家族とうまくいかない・・・
- ・ 自分に自信がもてない・・・
- ・ 友人のことが心配だ・・・ など



こんな症状は  
ありませんか？

- よく眠れない
  - あまり食欲がない
  - 集中力がない
  - 何事にも意欲が湧かない
  - 気分が落ち込んでしまう
  - 些細なことが気になる
  - 何をするにも億劫だ
  - 不安感が強い
  - イライラする
- お気軽にご相談ください。

## 予約・お問い合わせ先

	府中キャンパス	小金井キャンパス
場所	本部地区 2階建て建物	管理棟1階
TEL	042-367-5548	042-388-7171
受付時間	月曜日～金曜日 (9:00-16:30)	
WEB	<a href="http://web.tuat.ac.jp/~health/">http://web.tuat.ac.jp/~health/</a>	

