

# 相談室からのお知らせ

2025年6月号

雨の多い季節となりました。気分も揺らぎやすい時期ですが、患者さんに寄り添う看護師を目指す皆さんこそ、自分自身の心身にも優しさを向ける時間を大切にしてください。

学生相談室は、今月も金曜日に開室しています。



## ★相談室の利用方法★

場所	5階 面接室3 (一番奥のところにあります)
6月の開室日・時間	一條先生 6日・20日 (金) 15:30~18:30 (1回50分まで) 宮内先生 13日・27日 (金) 11:30~14:30 (1回50分まで)
予約の方法	・相談室前にある「予約表」に好きなマークをつけてください (名前を書く必要はありません)。 ・予約が入っていない時間帯は、当日飛び入りで大丈夫です ・電話での予約・キャンセルも対応しています (開室時間中) (学校に電話し、名前は伝えずに「相談室につないでください」と伝えてください【042-389-6601】) ※電話でのカウンセリングは対応していません
来室の方法	一人でも、最初は誰かと一緒でもかまいません

## ★相談室でできること★

・勉強や実習で気になること、悩み、身近な人との関係、性格、心や体の健康などに関するご相談 (相談というほどでなくても、実習の体験を振り返りたい、なんとなく話したい、などでもかまいません)

・心理テスト

(相談内容があなたの許可なく他の人や学校に伝わることは一切ありません)

今回はご質問の多い心理検査について、相談室でできる検査をご紹介します：

★相談室でできる心理テスト★

①自分の性格傾向を知るテスト

検査の概要	日常の考え方や行動パターンの傾向を振り返りながら、自分の特徴を客観的に見る検査です（15～20分）。
こんなときに役立ちます	自分の強み・弱みを知りたいとき 対人関係に活かしたいとき

②自分の性格傾向を知るテスト

検査の概要	書かれた文章を自由に補う形式の検査で、自分の無意識的な考え方や価値観が反映されます（15～20分）。
こんなときに役立ちます	自分でも気づいていなかった考えや感情を探りたいとき

③自分の性格傾向を知るテスト

検査の概要	複数の質問に答えていく中で、行動や思考パターンの特徴をより多面的に捉えることができます（30～40分）。
こんなときに役立ちます	進路や対人関係に悩んだとき 将来像を考えるヒントが欲しいとき

④自分の心の状態をチェックするテスト

検査の概要	最近の気分や気力の状態を確認するための、簡単な質問形式のチェックです（5～10分）。
こんなときに役立ちます	ストレスや疲れがたまっていると感じる時 気分の波を把握したいとき

これらの検査は、すべて希望者に対して実施可能です（その場での実施ではなく次回予約時の実施となる可能性もあります）。

結果は個別にお返しし、必要に応じて相談員と一緒に振り返ることもできます。

「ちょっと気になるな」と思ったら、お気軽に相談室へどうぞ。