

# 「職員何でも相談室」 ご案内



仕事のこと、人間関係のこと、個人的なこと、  
メンタルヘルス問題の心配ごと、  
何でも気軽に話してみませんか？  
人に話すのは勇気が要りますね。  
でも、大切なのは「独りきりの思考」に陥らないことです。



国立大学法人  
**長崎大学**  
NAGASAKI UNIVERSITY



**「職員何でも相談室」**

電話番号095-819-7289

携帯電話番号 090-3606-2113

メール [syokuinnandemosoudan@ml.nagasaki-u.ac.jp](mailto:syokuinnandemosoudan@ml.nagasaki-u.ac.jp)

## どんなことを相談できるの？

### 仕事について

- ★残業問題で困っている
- ★異動にまつわる悩み
- ★休職に関する悩み
- ★この仕事、向いてないのかな...
- ★キャリア形成って？

### 人間関係について

- ★職場の上司や同僚と上手くいかない
- ★コミュニケーションの取り方で悩んでいる
- ★疎外感を感じる
- ★ハラスメントかも...

### 心と身体について

- ★なんだか調子がすぐれない
- ★やる気が起きない
- ★食欲がない
- ★寝付けない
- ★どこかへ行ってしまいたいくらい辛い...



このようなご相談以外でも、ちょっと話を聞いてもらいたい、うまく話せないけどなんだかモヤモヤしている等、どんな内容でもかまいません。

相談員には守秘義務がありますので、ご本人の同意なく、情報を漏らすことはありませんので、安心してご相談ください。



## どんな人が相談に乗ってくれるの？

『カウンセラー』と、各部局に配置された『相談員』が相談にあたります。

### カウンセラー

- ★所属：保健センター
- ★連絡先：095-819-7289, 090-3606-2113(携帯)
- ★メール：syokuinnandemosoudan@ml.nagasaki-u.ac.jp





# 相談室はどこにあるの？



**【文教キャンパス】**  
 カウンセラー駐在日：  
**毎週火・水曜日8:45-17:30**  
 場所：保健センター  
 携帯：090-3606-2113

#23 保健センター（ATM隣り）



**【坂本キャンパス】**  
 カウンセラー駐在日：(第3木曜日を除く)  
**毎週月・木・金曜日8:45-17:30**  
 場所：保健センター坂本分室  
 電話：095-819-7289  
 携帯：090-3606-2113

#6 保健センター坂本分室（国際交流会館坂本分館1F）  
 （長崎大学生協 保健学科店 隣り）

#2 経済学部 2階相談室



**【片淵キャンパス】**  
 カウンセラー駐在日：  
**毎月第3木曜日8:45-17:30**  
 場所：経済学部 2階相談室  
 携帯：090-3606-2113