

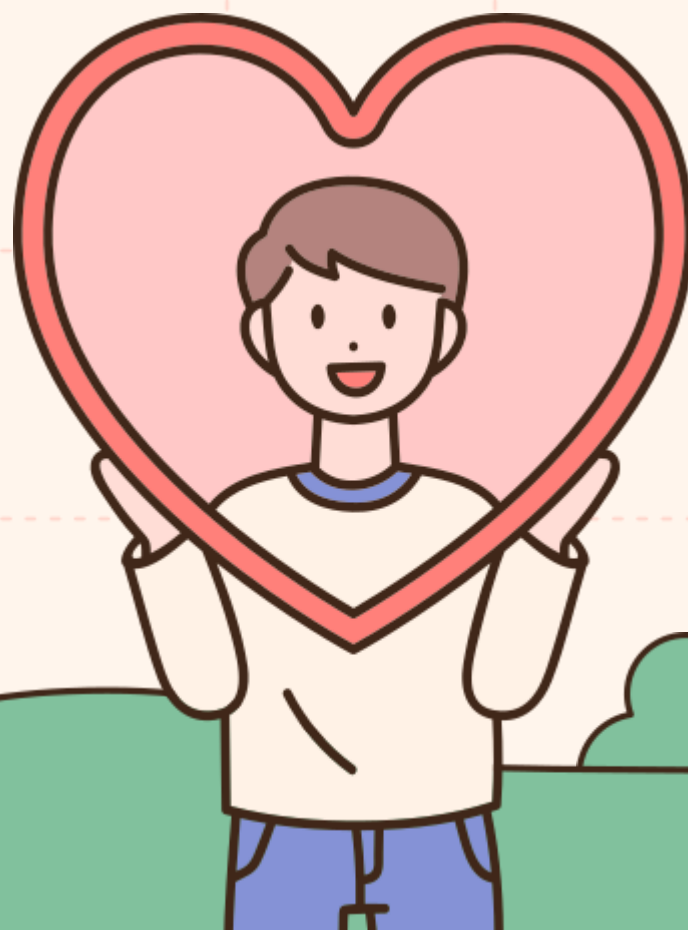


한양대학교
한양행복드림상담센터

University Innovation
대학혁신지원사업

단과대학별 찾아가는 상담

여러분의 대학생활에는
봄이 왔나요?



찾아가는 상담에서는



평소 상담실에 오고 싶었으나 방문이 힘들었던 학생들을 위해
보다 친숙한 **단과대학 내 공간에서 1:1 전문 상담**의 기회를 제공합니다.

**자신과 타인을 좀 더 이해하고 대학생활에 잘 적응하기 위한
따뜻한 시간에 여러분을 초대합니다!**

* 위 사진은 이해를 돕기 위한 예시용으로 실제 상담 장면이 아닙니다.

상담에서 나눈 이야기는 모두 비밀보장이 이루어지며 단과대 행정실 또는 교수님에게 공유되지 않습니다.

필요성 및 목적

"찾아가는 상담이 왜 필요한가요?"



01

상담 경험 기회 제공

비밀보장이 되는 안전한 환경 안에서
학생들에게 **단회기 상담을 직접 경험해
볼 수 있는 기회**를 제공해요

02

전문적인 도움 연계

자살·자해, 알코올 중독, 경제적 문제 등
스스로의 능력만으로는 해결하기 어려운
위기 상황에 놓인 경우, **상담센터에 연계
되어 전문적인 도움**을 받을 수 있어요.

* 위 사진은 이해를 돕기 위한 예시용으로 실제 상담 장면이 아닙니다.

상담에서 나눈 이야기는 모두 비밀보장이 이루어지며 단과대 행정실 또는 교수님에게 공유되지 않습니다.

단과대학별 <찾아가는 상담>

신청 동기



"그동안 이러한 고민들을 가진 학생들이
찾아가는 상담을 신청해주었어요."



진로와 학업에 대한 스트레스와 불안을 해소하고 싶습니다.

전반적으로 내 삶이 실패한 것 같고, **감정기복**이 심합니다.



모든 사람들에게 사랑을 받아야 한다는 **강박**이
쉽게 **우울함**으로 빠지게 합니다.



엄마와의 **관계**에 대해 이야기 해보고 싶습니다.

대학생활에 적응을 잘 못하는 것 같습니다. 제 **성격**에 대해서 알고 싶고, 남들 시선을 의식하지 않는 법을 알고 싶습니다.



반복되는 실패로 **자존감이 많이 떨어져있는데** 어떻게 해야 할지 잘 모르겠습니다.

학창시절부터 목적 없이 주변에서 하라는 공부를 하는 척만 했습니다. 졸업을 앞두고 제가 **무엇을 하고 싶은지 모르겠습니다.**



한 번 **무기력하고 우울해지면** 그 감정을 벗어나는 것이 너무 힘이 듭니다.

단과대학별 <찾아가는 상담>

고민 유형



"다양한 고민을 가진 학생들이
찾아가는 상담을 신청해주었습니다."

학업 스트레스

우울

불안

이성관계
고민

대인관계

진로고민

성격에
대한 이해

자살사고
또는
자살충동

대학생활
적응

경제적인
곤란

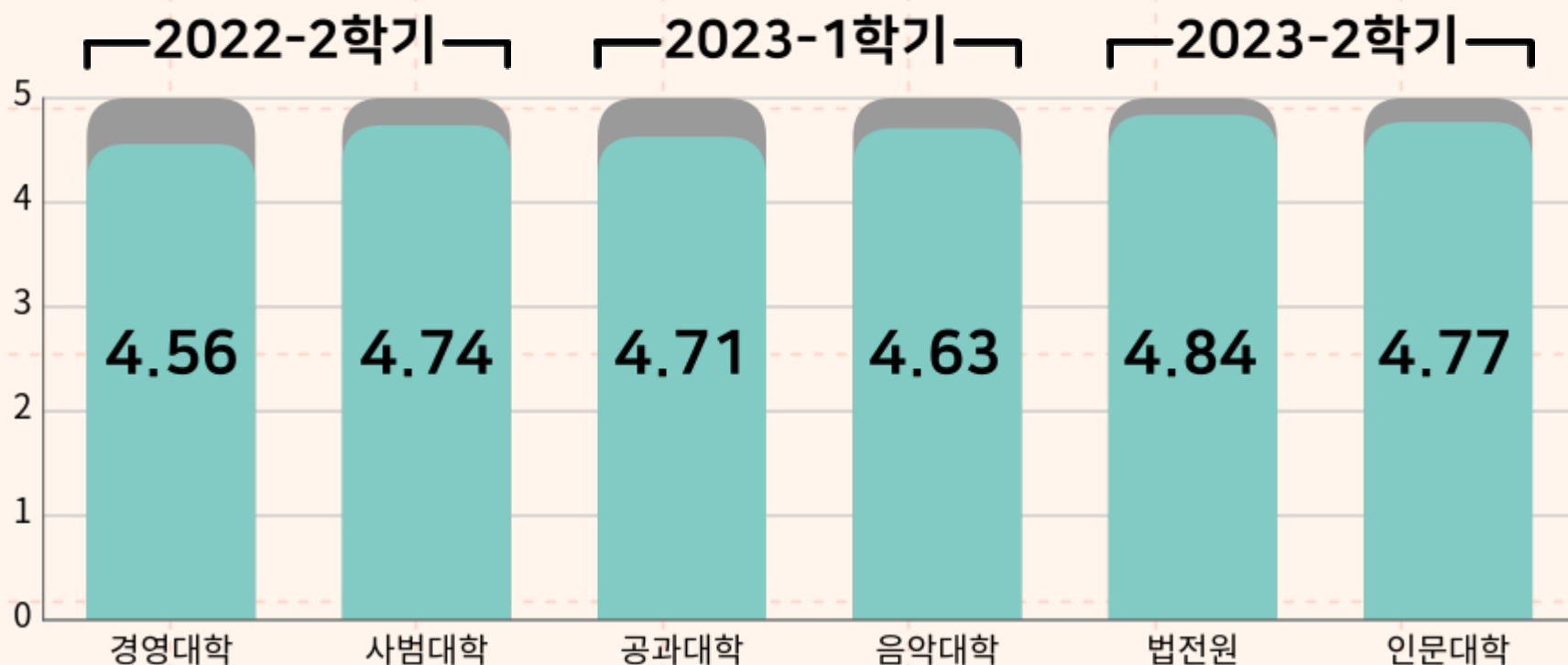
가족갈등



2022-2023 단과대학별 <찾아가는 상담>

만족도 조사 결과

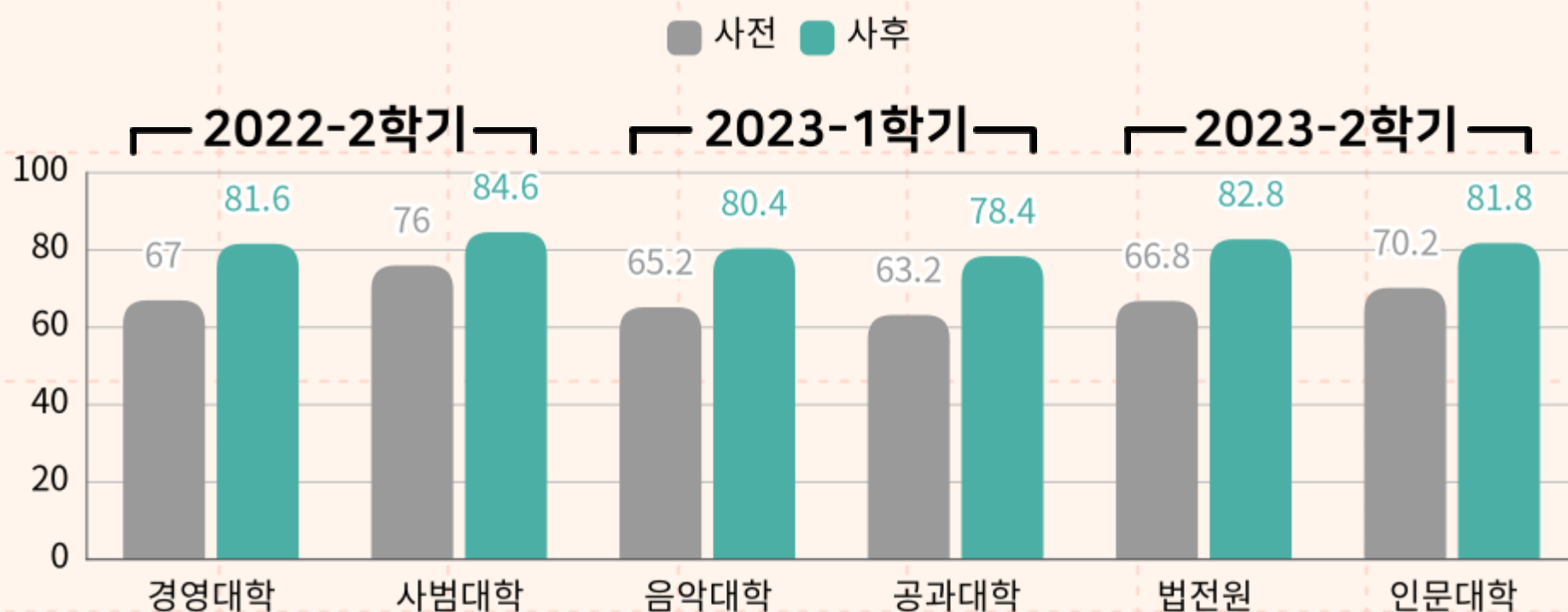
문항	
1	프로그램은 전반적으로 만족스러웠다.
2	프로그램에 대한 기대가 충족되었다.
3	프로그램을 통해서 나를 더 잘 이해하게 되었다.
4	프로그램의 전체 진행과정은 적절했다.
5	프로그램 진행자(전문상담사)의 진행 방식과 태도는 만족스러웠다.



2022-2023 단과대학별 <찾아가는 상담>

학업 및 학교생활 질문 사전 사후 결과

문항	
1	학업 및 학교생활을 지속하는 것에 대한 기대와 희망이 있다.
2	학업 및 학교생활을 잘 해낼 자신이 있다.
3	휴학 및 자퇴에 대한 조언이 필요할 때 의논 할 수 있는 대상이 있다.
4	현재 내가 겪고 있는 심리적 불편감의 원인을 알고 있다.
5	지금의 상황이 점점 나아질 것이라고 생각한다.



단과대학별 <찾아가는 상담>

상담 후기



**"지난 학기 찾아가는 상담에 참여한
학생들의 소감을 들어볼까요?"**



자신에 대한 확신이 부족해져 갔을 때, 확신을 불어넣어 주셔서 2학년을 잘 마무리 할 수 있을 것 같습니다.



제 이야기를 잘 들어주셔서 감사하고, 속마음을 터놓을 수 있는 점이 도움이 되었습니다.




편안한 분위기를 만들어주셔서 남한테 잘 얘기하지 않은 것들을 이야기하면서 속이 후련해지는 것 같았어요.




제3자의 입장에서 객관적으로 생각해보며 나의 문제를 정확하게 알 수 있어서 좋은 시간이었습니다.




마음이 가벼워지고 생각을 정리하는 데 도움이 되었습니다.




내 감정이 무엇인지 돌아보고, 감정을 똑바로 대면할 수 있어 좋았습니다.




마음정리, 앞으로 상담 진행이 필요할지 어떨지에 대해 생각 가능한 점이 좋았습니다.



적절하게 질문을 유도해주시고 좋은 조언을 주셔서 생각과 고민이 잘 정리되고 해결됐어요.



평소에 학교 상담센터에서 상담을 받고 싶었는데 예약이 꼭 차 힘들었는데 이번 기회를 통해 진행해볼 수 있어 좋았습니다.



관심사 등 나에 대한 이해나 나의 현재 상황에 대해 알아볼 수 있어서 좋았습니다.

2024-1학기 단과대학별 <찾아가는 상담>

신청 안내

찾아가는 상담은

당신의 이야기를 듣고자 존재합니다.
학생들의 많은 관심과 참여를 기다립니다 :)

신청대상	소프트웨어대학 학부생 및 대학원생
신청기간	~ 3/18(월) *정원 초과시 조기마감



신청 QR

문의: 한양행복드림상담센터
담당자: 김하은 연구원 (내선 2992)

