

令和 3 年度がスタートしましたね。皆さん、新しい環境には慣れたでしょうか？春は心身のバランスを崩しやすい季節です。また昨年度から、新型コロナウイルス感染症の影響を受け大学生活は変更を余儀なくされ、慣れないことも多く、不安や困りごとを抱えている方も多いのではないのでしょうか。日々、想定外のことが起きて心や体が疲れてしまい、調子を崩してはいませんか。今の生活のことで気になることや困ったことがあれば、些細な事でもいいので相談してください。学生相談室は新しいスタッフも迎え、新体制で皆さんが健やかな学生生活が送れるよう、お手伝いさせていただきます。

学生相談室室長 坂口 咲子

●学生相談室って何？どんなところ？●

学生相談室は、「皆さんのお話をお聴きして、充実した学生生活が送れるようサポートしていく場所」です。

★臨床心理士や社会福祉士の資格をもったカウンセラーが丁寧にお話をお聴きします。相談室では、不安なこと、困ったこと、自分の性格、対人関係や将来のこと、何となく話してみたいなど何を話してもらっても OK。精神科医の先生とお話できる日もあります。

★お話は一回で終わる時もあれば、しばらく続けることもあります。相談の頻度や期間は一緒に考えて決めていきます。



★相談内容の秘密は守られます。

ただし、学生相談室だけで解決しないことは、他の部署や相談機関を提案することがあります。その場合は、どこまで秘密にするのか確認をとりながら行いますので、安心してください。勝手に他の人に相談内容が漏れることはありません。

～ちょこっとコラム～

新年度が始まって1ヶ月が経ちました。この時期は変化が多く、体調を崩しやすい時期でもあります。

今一度、生活習慣を振り返り、体調を整えましょう。

＊毎日決まった時間に起きよう。…カーテンを開けて太陽の光を浴びるとすっきり目覚められますよ。

＊3 食食べよう。…バランスのよい食事を。食欲がない時は食べられそうな物で OK。

＊今より 10 分多く体を動かそう。…一駅分歩く、階段を使うなどちょっとしたことから OK。

＊お風呂はなるべく湯船に浸かろう。…体を温めると疲れがとれやすくなりますよ。

＊早めに就寝しよう。…テレビや携帯は就寝 1 時間前から控えよう。



●スタッフより一言●

普段は教育学部の教員として 2 号館に居ますが、学生相談室の活動にもカウンセラーとして参加しています。学生のみなさんがよりよい学生生活を送れますよう、応援したいと思っています。廊下などでみかけたら、気軽にお声掛けください。

(教員カウンセラー：吉川)

教員でカウンセラーをしています。大学生活は社会に出るための様々な体験(学び)の時期です。また自分をじっくりと見つめ直す時期でもあります。人に話すことでより自己理解を深めたり、広げられたりします。ぜひ相談に、雑談におこしください。

(教員カウンセラー：重橋)

学内から聞こえる皆さんの声や活気に元気をもらっています。もし皆さんがちょっと休みたい時、元気をもらいたい時があれば、話の聞き役としてお手伝いしたいと思います。“話す”ことで気がかりなことを手“離し”と一緒に安らぎやほっとする時間を味わいましょう。

(カウンセラー：岩下)

4 月より学生相談室に勤務しております。人に話を聞いてもらうと不思議と気持ちが軽くなったり、気付きにつながったりすることがあります。「こんなことでもいいのかな」と思っていることでも大丈夫。心の充電スポットとして学生相談室を利用してくださいね。いつでもお待ちしております。

(カウンセラー：友石)

大学生活は、自由で楽しいことがある一方で、困ったこと、一人では抱えきれないことに直面すること、ちょっとひと休みしたいこともあるかもしれません。そんなときは、気軽に学生相談室にお越しください。状況が少しでも楽になるよう、一緒に考えていきましょう。お待ちしております。(キャンパスソーシャルワーカー：足達)

相談に来られた皆さんの「はじめの窓口」としてお話を伺います。学生相談室の扉を初めて叩く不安や緊張を和らげられるよう丁寧にお出迎えし、学生さん側に立ってじっくりお話をお聴きしますので安心してお越しください。ラウンジやコミュニケーション室利用希望の際もお気軽にお声かけください。(インテーカー：福田)

●学生相談室 開室のご案内●

	月	火	水	木	金
開室時間 (常駐スタッフ)	10:00-18:00 カウンセラー:岩下・友石 キャンパスソーシャルワーカー:足達 インターカー:福田				
精神科医相談	年に数回、精神科医の先生に無料で相談できる日があります。 詳細が決まり次第 UNIPA にてお知らせします。				

●予約の方法●

下記のいずれかの方法で事前に予約をお願いします(当日予約も可能です。緊急の場合はいつでもお訪ねください)。

① 電話やメールで予約する。

TEL:092-851-5341(直通)

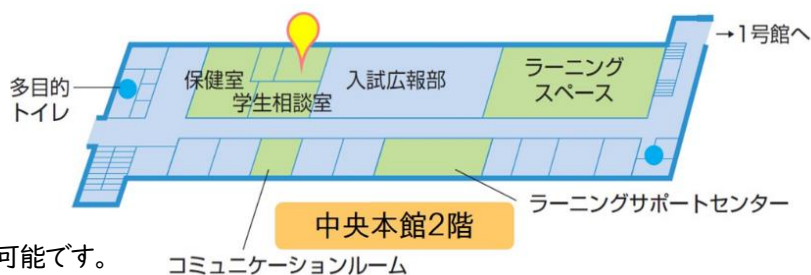
E-mail:gakusou@nakamura-u.ac.jp

※メールには、学籍番号・氏名を記入してください。

② 学生相談室を直接訪ねる。

予約が入っていない場合は、その場で相談することも可能です。

③ 保健室、寮、指導主任、各教科の先生を通して連絡を取ってもらう。



***ご不明なことがありましたら、学生相談室まで気軽にご連絡ください。**

●学生相談室はこんなところです●

入口から見た光景



ラウンジスペースです。
授業の合間に勉強したり、置いてある本を眺めたり、ポーっとしてみたり...
お気軽にご利用ください。

相談室は保健室とつながっています。
保健室からも入れます。



個別の相談は予約制です。
ラウンジ奥の個室でお話を伺います。



廊下を挟んだ反対側には、コミュニケーションルームもあります。
友達と一緒に課題をしたり、授業を受けたり、ご飯を食べるスペースとしても使えます。



★ラウンジスペースについて★

「ちょっと疲れたなあ」「一息つきたいなあ」「一人でゆっくり過ごしたい」

そんな時にはどうぞご利用ください。

ホッとできる本も置いてあります。ラウンジは皆さん一人ひとりにとって『ゆったりと静かに心地よく過ごせる空間』になるように努めています。