



学生相談室だより 2022年4月発行



令和4年度がスタートしました。春は生活環境などの変化と共に心身のバランスを崩しやすい季節です。学生のみなさんにとっては慣れないことも多く、不安や困りごとを抱えてしまったり、想定外のことが起こり心や身体が疲れてしまい調子を崩してしまったりすることがあるかもしれません。学生生活において気になることや困ったことが出てきたら、ささいな事でも構いませんので学生相談室に相談してみてください。学生相談室は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ので気軽に足を運んでみてください。

学生相談室室長 坂口 咲子

●学生相談室って？ 学生相談室 Q&A●

学生相談室は、「みな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。

Q.どんな人が話を聞いてくれる？

A.臨床心理士・公認心理師の資格を持ったカウンセラーや社会福祉士の資格を持ったキャンパスソーシャルワーカーが丁寧に話をお聴きします。精神科医の先生とお話できる日もあります。

Q.相談したことは秘密にもらえる？

A.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相談に来られた方と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伝わることはありません。

Q.どんなことを相談できる？

A. 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です。



Q.相談はいつまで続く？

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

●スタッフより一言●

普段は教員ですが、カウンセラーも兼任しています。こころの不調はからだに現れます。からだの凝りを解しながら、こころの凝りもほどいていく、そんなリラクゼーションの会を開催予定です。肩凝り、腰痛にもよいのでよかったですらご参加ください。
(教員カウンセラー：吉川)

教員カウンセラー&ワーカーです。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。また自己理解の時期でもあります。人と話すことでより理解を深めたり、広げたりすることができます。ぜひ相談に雑談にお越しください。
(教員カウンセラー&ワーカー：重橋)

ひとの気持ちはいつも一定ではなく、良い時も悪い時もあるものです。みなさんが少し休みたい時、誰かに元気をもらいたい時は、話の聞き役としてお手伝いさせていただきます。“話す”ことで気がかりなことを手“離し”、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)

人に話すことで不思議と気持ちが軽くなったり、新たな道が見つかったりすることがあります。ささいなことでも大丈夫です。一息したい時、誰かに話を聞いてほしい時など、気軽に相談室をご活用くださいね。
(カウンセラー：友石)

4月から週1日(10時~17時迄)勤務しています。成人となられたみなさんですが、一人で抱えきれない事などに直面した際には、学生相談室にお越しください。一緒に糸口を考えていきましょう。
(キャンパスソーシャルワーカー：稲尾)

週1日ではありますが、4月から学生相談室に勤務いたします。なんだかわからないけどモヤモヤする時や、気持ちが落ち込む感じがする時など、ちょっと話してみませんか。ぜひ気軽にいらしてくださいね。
(カウンセラー：塚本)

来室されたみなさんの「はじめの窓口」として、不安や緊張を和らげられるよう丁寧に話をお聴きします。いつも受付にいますので、予約を取りたい時、授業前後にちょっと気持ちを落ち着けたい時、ラウンジやコミュニケーションルームで一息つきたい時など、お気軽にお声かけください。
(インターカー・受付：福田)

こころコラム～春に起こりやすい心と身体の変化～

春 は植物が芽吹き、眠っていた動物や虫たちが活発に動き出します。その様子に象徴されるように、【活動するためのエネルギーが大きく流れはじめる】時期といわれています。この春のエネルギーにうまく乗ることができると、生活リズムが整ったり、活動する元気が湧いてきたりしやすくなります。あなたの心や身体は春の恩恵を受けているでしょうか。ご自分の状態をちょっと見つめてみましょう。

身 体の内側では、栄養やエネルギーをとりすぎることがかえって身体の巡りを悪くし、不調へ繋がる場合があります。食事のタイミングや量を適度にコントロールしながら、活動し始めるのに必要なエネルギーを蓄えていきましょう。栄養のバランスを意識することによって血液の流れも良くなり、身体を動かしやすいメリットもあります。

環 境の変化は良くも悪くもストレスとなり、この時期もっとも心に影響を与えます。周りにうまくなじまなければ…という緊張や不安が自律神経の働きを鈍らせ、何事にも億劫になってしまうこともあるかもしれません。また、物事がうまく運ばずイライラしてしまう人も多くなってきます。「動きたいのに思うように動けない」と感じている人は、高すぎる目標を立てず、自分の状態に合わせて少しずつ活動を始めましょう。少しの刺激でエネルギーが流れ、よりスムーズに動けるようになります。「やる気が湧いてきた!」と感じている人は、積極的に活動することと、合間に適度な休息をとることがおすすめです。

心 や身体に今現れている心や身体の不調は、もしかしたら春という大きな自然の影響を受けている可能性があります。自分に原因があるのではないかと我慢したり自分を責めたりする必要はありません。自分自身の心や身体の状態に目を向け、耳を傾け、活動と休息のバランスをコントロールしながら、新しい環境に少しずつなじんでいきましょう。

今後も、心と体のセルフケアに役立つ情報をコラム配信していきます。

「こんなテーマのコラムが読みたい!」など、リクエストがあればぜひ相談室までメールでお知らせください。

●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 インターカー:福田				
非常勤スタッフ		10:00-17:00 キャンパスソーシャル ワーカー:稲尾	11:00-15:00 カウンセラー:塚本		
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)

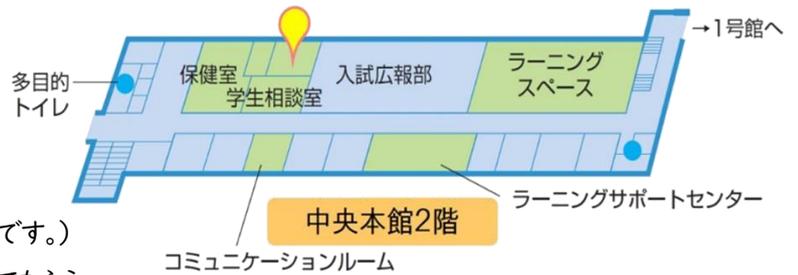
E-mail:gakusou@nakamura-u.ac.jp

※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●

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、ポーツとしてみたり...。お気軽にご利用ください。

相談室は保健室と繋がっています。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ゆっくりとお話を伺います。



廊下を挟んだ反対側(相談室の斜め向かい)には、コミュニケーションルームがあります。友達と一緒に静かに課題をしたり、WEB 授業を受けたりできます。※利用の際は受付が必要です。



★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います。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。