

学生相談室からのお知らせ 7月号

7月に入り、慣れない暮らしから解放された感じがする一方で、活動再開に戸惑う気持ちもあると思います。感染症が終息したわけではないので、まだまだ制限も多く、心身に負担がかかります。多くのストレスから自分自身を守るために電話相談を利用してください。

☎電話相談のお申込み先	保健管理センター窓口	0853-20-2099(月～金, 9:00～17:00)
	学生相談室	0853-20-2568(月～木, 11:00～17:00)
	学務課相談窓口	0853-20-2345(月～金, 9:00～17:00)
ただし、祝日は休み		

- *電話相談では、悩みや心配事だけではなく、**あらゆるメッセージを受け付けています**。気軽に連絡ください。
- *電話はちょっと苦手...という方は**“なんでもBOX”**作りました!!HPへどうぞ。

*クックパッドより簡単なレシピが知りたい!!
*プラスチックは何ゴミ?
*簡単なストレッチを教えてください!!
など電話でお話しています。なんでもどうぞ!

私たちは、ストレスがかかると、過去や現在の出来事に対する思いよりも、未来に関する予期不安が強く現れる傾向を持っています。「先が見えない」「〇〇したらどうしよう」という思いにとらわれると(心身ともに)身動きができなくなります。不安は雪だるま式に増え、どうにもならない無力感に襲われることにもあります。

このような場合、電話など様々なツールを介して、**誰かと直接話をする場が必要です!**
「今の気分をしゃべる」、「気持ちを伝える」、「今日あった出来事を話す」など、いろいろあります。時として、ポジティブな気持ちや誰かへの感謝を伝えたいという場合もあります。**要は、話したいことならば何でも良いのです**。そのような場があるだけで、心の整理ができ、気持ちがコントロールしやすくなります。ともに乗り切ってまいりましょう。

参考：大野萌子; ヴィズコロナでの不安を軽減するためのコントロール術, 一般社団法人日本産業カウンセラー協会,
<https://www.counselor.or.jp/covid19/covid19column16/tabid/524/Default.aspx>, (2020/7/2アクセス)



受付の様子。
↑は井上です。



江副先生、
授業の様子



大学の様子



和田カウンセラー、
電話カウンセリングを終えて...



暑い中、工事してくだ
さっています。感謝!!

学生相談室室長：江副智子

学生相談室カウンセラー：和田葉子
保健管理センター保健師：井上和子