



学生相談室たより Vol.2

こんにちは。学生相談室です。前期の授業も折り返しに入りましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。梅雨の時期、なんとなく気持ちが晴れない日もあるかもしれません。あなたなりのリフレッシュ方法を見つけて、うまく乗り切っていきましょう。なんだかいつもの調子が出ない…など、気になることがあれば、どうぞお気軽に学生相談室をご利用下さい。お待ちしております。

●学生相談室の利用方法のご案内●

学生相談室の利用は、皆さんが安心してお話できる時間を確保するため、原則、**予約制**となっています。予約の方法は以下の通りです。受付・相談時間は、月～金の10：00～17：00です。

- ① 受付に直接訪れる（ドアを開けるとすぐ受付があります）
- ② 電話で申し込む： 092-823-3933
- ③ メールで申し込む： sodan@seinan-gu.ac.jp

（＊メールのお返事は月～金 の10:00～17：00の間に行います）

●メンタルヘルスセミナーのご案内●

学生相談室では、臨床心理学やカウンセリングの知識をもとにした、メンタルヘルスセミナーを定期的に開催しています。今回は、第1回のご紹介です。ぜひご参加ください！

第1回「自分の性格を知ろう！」

自分の性格を知る方法は様々ありますが、今回はエゴグラムという心理検査を用いて、自己理解を深めていこうと思います。客観的に自分を見つめなおすことで、新たな発見があるかもしれません。皆さんのご参加をお待ちしています。



日 時： 6月 24日(火) 15：30-16：30

場 所： 2号館4階 401教室

定 員： 20名（先着順）

担 当： 岡本 潤（火曜担当 非常勤カウンセラー）

＊ 筆記用具をお持ちください。

参加希望者は、右のQRコードまたは下記URLよりお申し込みください。

<https://forms.office.com/r/wd14Dc33vk>



●カウンセラーコラム：「疲れ」との向き合い方●

「大学生は自由な時間がある」とよく言われますが、みなさんはご自身の毎日を振り返って、時間があると感じますか？実際には、大学の学修は授業時間内だけで済むものではなく、予習復習、課題と、時間外にも取り組むことがほとんどです。バイトやサークル、自動車学校など学修以外の活動をする方もいるでしょう。「時間がある」というイメージとは違い、みなさんの毎日は多岐にわたるタスクと刺激に満ちています。また、かかる時間に関係なく、やることの種類が多いということ自体も、大変なことです。大学生こそ、ON/OFFの切り替えが難しい時期かもしれません。

こうあらためて考えてみると、疲れて当然の毎日だと想像できるのではないのでしょうか。「これくらいで疲れるなんて」「もっとがんばらないといけないのに」と自分を追い込んでいませんか。疲れてしまう自分を責めてしまいそうになったら、「疲れている今の状態」に目を向けましょう。疲れたということは、自分に負荷をかけてがんばったということ。ここまでがんばった自分をねぎらい、十分に休ませてあげましょう。また、何の予定もない休日を、あらかじめスケジュールとして入れておくこともおすすめです。心が疲れたら、身近な人や安心できる人に話し、頼ってみることもひとつの方法です。学生相談室カウンセラーも、いつでもお待ちしております♪

(参考「『繊細さん』の本」武田友紀 飛鳥新社)



6月開室スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1 ×	2	3	4	5	6	7 補講 ×
8 ×	9	10	11 学医面談	12	13	14 ×
15 ×	16	17	18	19	20	21 補講 ×
22 ×	23	24 メンタル ヘルスセ ミナー	25	26	27	28 ×
29 ×	30					

7月開室スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5 補講 ×
6 ×	7	8	9	10	11	12 ×
13 ×	14	15	16 学医面談	17	18	19 補講 ×
20 ×	21 海の日 ×	22 前期授業 終了	23 前期試験 ～7/31(予 備日含む)	24	25	26 ×
27 ×	28	29	30 予備日	31 予備日		

※×印は閉室です

- ・月間スケジュールは変更することがあります。ご了承ください。
- ・学医面談は予約制です。ご希望の方は下記までお問合せください。

学生相談室 TEL： 092-823-3933

E-mail： sodan@seinan-gu.ac.jp

