



学生相談室たより Vol.3

こんにちは。酷暑が続いた夏休みでしたが、みなさんリフレッシュできたでしょうか。約2か月もの間、生活パターンが変わっていたことと思います。再び毎日の通学に慣れるには、心も体も時間が必要です。うまく息抜きしながら、徐々になじんでいきましょう。なんとなくうまくいかないな…というときは、学生相談室があることを思い出してもらえたらうれしいです。

●メンタルヘルスセミナーのご案内（10/29）●

第2回「やりたい仕事をみつけよう！」

毎回好評のメンタルヘルスセミナー、今回は「職業レディネス・テスト」という心理テストを実施し、その結果をもとに、自分がどのような職種に関心があるかを考えていきます。みなさんのご参加をお待ちしています！

お申し込みはこちらから↓



日 時： 10月 29日(水) 15:30-16:30

場 所： 2号館 3階 302教室

定 員： 20名（先着順）

担 当： 阿部 ひろみ（水曜日非常勤カウンセラー）

*筆記用具をお持ちください。



10月開室スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4 ×
5 ×	6	7	8	9	10	11 ×
12 ×	13 スポーツの日 ×	14 月曜日の 振替授業	15 学医面談	16	17	18 補講 ×
19 ×	20	21	22	23	24	25 ×
26 ×	27	28	29 メンタル ヘルスセ ミナー	30	31	

11月開室スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
						1 補講 ×
2 ×	3 文化の日 ×	4 月曜日の 振替授業	5 金曜日の 振替授業	大学祭		8 ×
9 大学祭 ×	10	11	12	13	14	15 補講 ×
16 ×	17	18	19	20	21	22 ×
		キリスト教フォーカスウィーク				
23 勤労感謝の日 ×	24 振替休日 ×	25	26 月曜日の 振替授業	27	28	29 補講 ×
30 ×						

♡開室時間は10:00～17:00です。

♡月間スケジュールは変更することがあります。

♡学医面談（月1回）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 電話：092-823-3933 メール：sodan@seinan-gu.ac.jp



●カウンセラーコラム：人というと疲れてしまう？●

「誰かとおしゃべりすることは好きなのに、一緒にいる時間が長くなるとなぜか疲れてしまう」「みんないい人たちなのに、離れてひとりになりたいと思う」など、人付き合いの中で、このように思うことはありませんか？思い当たるあなたは、もしかしたら周りの情報に気がつきすぎてしまうタイプかもしれません。誰かと過ごす場面では、相手の表情、しぐさ、話の内容、その場の雰囲気など、さまざまな情報があふれています。ただ、それらの情報をどのくらいキャッチするかは、人によってまちまちなようです。そして、キャッチする情報が多いほど、人と接していると頭や心がフル稼働し、疲れやすいのだそうです。一方、たくさんの情報をキャッチできるということは、それだけ相手の感情に気づく能力が高いとも言えます。

気づくこと自体は自分ではコントロールできませんが、気づいたことに対応するかどうかはコントロール可能です。そのときにあなたに余裕があるかどうかで、対応を決めてみましょう。「この人は機嫌が悪そうだな」と気づいたとしても、いつもあなたがなんとかしようと気を配る必要はなく、そっとしておいてもいいし、その場を離れるなど自分をケアする行動を取ってもいいのです。

誰でもひとりでゆっくりと心を休める時間は必要です。十分にひとりの時間を取り、人とのやりとりを楽しむ余裕ができたなら、また誰かと過ごしたいなという気持ちが出てくるのかもしれません。

～参考『「気がつきすぎて疲れる」が驚くほどなくなる「繊細さん」の本』武田友紀～

●ラウンジの本棚より●

今回のカウンセラーコラムで参考にした本をご紹介します。繊細さは克服すべき課題ではなく、長所として大事にしたいと筆者は述べています。繊細さは感性の豊かさであるという一貫したテーマのもと、シチュエーションごとの対策法も提案されています。興味のある方は手に取ってみてくださいね。



『「気がつきすぎて疲れる」が驚くほどなくなる「繊細さん」の本』武田友紀著 飛鳥新社,2018

ささいなことが気になって疲れる人へ——
自分もHSPである専門カウンセラーだからこそ教えら
れる「超・実践テクニック集」

(飛鳥新社ホームページより)