



2025. 12

# 学生相談室たより Vol.4

冬らしい日々が始まりましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。急な気温の変化に、体も疲れがちかもしれません。不調を感じたら、早めに休憩をとるようにしましょう。

今年はどんな1年でしたか？新しい年を迎えるにあたり、何か心にひっかかるものを感じたら、身近な安心できる人に話してみるといいかもしれません。誰に話すか迷ったら、学生相談室があることを思い出してもらえると嬉しいです。

## ●メンタルヘルスセミナーのご案内●

### 特別講座「ゲートキーパー研修～あなたの気づきが誰かの支えになる～」

身近な人の心の不調に気づき、声をかけ、適切な支援につなぎ見守る方法を、講義とロールプレイで学びます。誰かの支えになるコツを一緒に身に付けましょう。

日 時： 12月 10日(水) 15：30-17：00

お申し込みはこちらから↓

場 所： 2号館 3階 302教室

定 員： 30名程度（先着順）

講 師： 古里百合子先生



（本学非常勤講師・精神保健福祉士）



### 第4回「怒りの感情とのつきあい方ーアンガーマネージメント」



第4回のメンタルヘルスセミナーでは、怒りの感情に焦点をあてていきます。イライラ、ムカムカといったネガティブな感情をどのように受け止めたらいいのか、怒りの仕組みを知って上手に対処する方法を一緒に学びましょう。

日 時： 12月 19日(金) 15：00-16：00

お申し込みはこちらから↓

場 所： 2号館 3階 302教室

定 員： 20名（先着順）

担 当： 福永 聡子（金曜日非常勤カウンセラー）

※筆記用具をお持ちください。





## ●カウンセラーコラム：体験に気付く●

私たちは、毎日様々なことに不安になったり落ち込んだりするものです。ときにはそこから過去の出来事に遡って、ネガティブな考えがループすることもあるかもしれません。これは、実は人間の脳が持って生まれた特徴なのだそうです。本能的な機能を司る古い脳で感情が引き起こされ、その感情をもとに、人間が発達させた新しい脳が想像や振り返りをしてしまう、という脳の仕組みがあるといえます。

この脳の厄介な仕組みに対処するには、「今この場にいる自分」に起きている体験に意図的に注意を向けてみると、いい切替になるようです。たとえば、目を閉じて音に注意を向け、聞こえる音探しをしてみましょう。さて、いくつ見つかるでしょうか？ エアコンの音、外を走る車の音...深夜の布団の中であっても、意外と探せば見つかるものです。別のことが気になってうまくいかないかもしれませんが、それもあなたの体験です。起こった体験をそのまま感じてみましょう。音のほかに、触った感触に意識を向けるのもいいと思います。自分が何に意識を向けるか選べるようになると、「嫌なこと」に当てていたスポットライトをコントロールできるかもしれません。

～参考『安心感を育む心の手当ての練習帳』浅野憲一～

## 12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 ★メンタルヘルスセミナー	11	12	13 補講
×						×
14	15	16	17 学医面談	18	19 メンタルヘルスセミナー	20 補講
×						×
21	22	23	24 年内授業終了	25 キリスト誕生祭	26	27
×				×	×	×
28	29	30	31			
×	×	×				

★10日のセミナーは特別講座です

## 1月開室スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
				1 元日	2	3
				×	×	×
4	5	6	7	8	9	10 補講
×	×	授業再開				×
11	12 成人の日	13	14	15	16 全学休講	17 共通テスト
×	×				×	×
18	19	20	21 学医面談 後期授業終了	22	23	24
×				×	×	×
25	26	27	28	29 予備日	30 予備日	31
×	×	×	×			×

※×印は閉室です

- ・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。ご了承ください。
- ・学医面談（月1回）は予約制です。ご希望の方は事前にお問合せください。

西南学院大学 学生相談室

開室日時：月～金 10:00～17:00 予約受付：電話 092-823-3933

メール sodan@seinan-gu.ac.jp

