

相談室だより



真の「リア充」とは？

長い夏休みが終わりました。長期休み明けは、ペースがつかめずに体調を崩すことがあります。また、夏の暑さで疲れがとれていないことも。自分の心身の状態をモニタリングし、いつもと違うな？と感じたら、早めに対処することが肝要です。

さて、ここ数年の間に、「上手に脳を休めましょう」という本が立て続けに出版されています。脳が常にフル稼働の状態では、インプットした情報を整理することができず、疲労してしまいます。1日たった3分の「ぼんやり」をすることで、ストレスやイライラが和らぎ、ひらめきやアイデアが浮かぶといえます。

毎日、授業やアルバイト、飲み会、デート…と予定が詰まっていないと不安という人もいるでしょう。予定がたくさんある人の方が、「充実しているっぽい」からです。でも、心身ともにゆとりのある生活が、より人生を豊かにしていくもの。時間があればスマホをいじっていませんか？毎日、隙間時間に「ぼんやり」できるといいですね。

こんなふう**に**ぼんやりしてみよう！

- ・あたたかい湯船につかる。
- ・アロマディフューザーを使って、好きな香りを嗅ぐ。
- ・好きなおやつを食べる。
- ・窓の外のきれいな青空を眺める。

自分一人の時間
をもとうね！



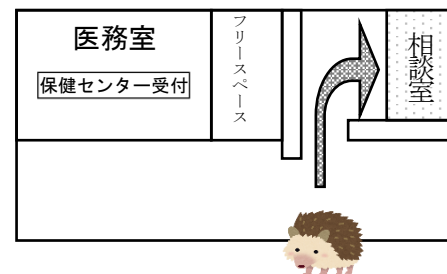
相談室を利用するには

相談室では、カウンセラー（臨床心理士）が学生生活上のいろいろなご相談に応じています。

場所 3号館1階 医務室向かって右（階段の裏）

相談室のドアをあけたら、スリッパに履き替え、左へ進むとスタッフがいます。気軽に声をかけてください。

開室時間 月曜日～金曜日 9:00～17:00



《相談の予約方法》

- 1. 来室して予約** 予約に空きがあれば、すぐに相談できます。
 - 2. 電話予約** 電話：048-974-9211（相談室直通）
 - 3. メール予約**
 - (1) 学籍番号・氏名と、相談の希望日時を第三希望まで書いて、k-soudan@stf.bunkyo.ac.jp にメールを送信。
 - (2) 相談室から予約の確定メールが届いたら、予約完了です。指定の日時に直接、相談室に来てください。
- ※当日の返信はできないこともあります。日時に余裕をもってご連絡ください。また、返信が届かないことがありますので、ドメイン指定等を解除してください。

フリースペースのご案内

相談室の隣（医務室右隣）に「フリースペース」という部屋があります。

ここは相談とは関係なく、学生が自由に入出りできる場所です。お茶や本の用意がありますので、ちょっと一息つきたい時、一人で過ごしたい時など自由にご利用ください。静かに過ごすためのスペースなので、友達とおしゃべりしたい場合は、8号館懇談室や学食をご利用ください。



開室時間 月曜～金曜 9:00～16:30（祝日を除く）

利用方法 入口ドアを開けたところに利用記録簿があります。自分の学部・性別の欄に「正」の字を書き、靴を脱いで入って下さい。

《体験講座》

ヨガ講座を行いました！

相談室では、年に3回程度「体験講座」を開催しています。今年度1回目は、6月28日（水）に、野村光恵先生を迎えて「こころとからだをつなぐヨガ」講座を行いました。7名の参加者と一緒に、リラックスした心地よい感覚を体験しました。



＜参加者のみなさんのアンケートから＞

- ・心身がリラックスしたのがとても体感でき、参加してよかったなと思いました。
- ・今まで張っていた気がほぐれた感じがしました。今でも力が抜けているのが感じられます。
- ・先生の声がとても優しくリラックスできた。また、参加したいと思います。
- ・自分のペースで気持ちよく、のびせました。

《今後の予定》

・グループワーク「みんなでコラージュを作ってみよう！」

気に入った写真や絵を雑誌などから切り取り、糊で紙に貼りつけて一つの作品を作ります。みんなでコラージュを作る体験を通して、自分の中で感じているものを表現してみませんか？

1回目 9月26日（水）個人製作

2回目 10月10日（水）個人製作

3回目 10月24日（水）グループ製作

＜参加条件＞ 基本的に3回全てに参加できる学生 ※応相談

＜申し込み方法＞ 以下の3つの方法があります

① 相談室に来て直接申し込む

② k-soudan@stf.bunkyo.ac.jp にメールする

タイトルに『コラージュグループ参加希望』と書いて、本文に『学籍番号』『名前』『TEL』『参加できる回』を記載してメールを送ってください。相談室から返信が来たら申し込み完了です。

③ 相談室直通電話 048-974-9211 に電話して申し込む

いずれの日も
14:40～16:10で開催

・保健センター体験講座「アロマセラピー講座」

12月12日（水）13:00～14:30

今の自分の心と身体にぴったりのフレグランスを作ります。

1か月前を目途に、詳細を相談室入口・3号館前掲示板でお知らせします。早めに申し込んでくださいね。



☆お申込み・お問い合わせは、相談室まで☆

2018年9月発行