



相談室だより



文教生のみなさん、
こんにちは。

【保健センター相談室(学生相談)】って、
どんなところだと思いますか…？

相談室は、みなさんが、よりよい学生生活を送られるように、お手伝いします。

大学生活を送る中では、さまざまな気かりや悩みにぶつかる時が、あるかもしれません。

相談室での相談を通じて、解決の糸口を見つけられるように、一緒に取り組んでいきませんか。



★例えば、こういった相談ができます★

- ・自分自身のことについて
 - ・心身の健康について
 - ・気分が落ち込む、なんとなくやる気が出ない
 - ・不安や緊張、ストレスで体調が悪い、眠れない、など
- ・対人関係(友人・異性・家族など)について
 - ・周りの雰囲気になじめない
 - ・自分の身のまわりの友人や家族について
- ・学業、進路、自分の将来について
 - ・授業について行けない
 - ・課題のやり方が分からない



その他、どのようなことでも気軽に相談にいらしてください。
必要に応じて、学外の医療機関・相談機関もご紹介いたします。



相談員は、全員が臨床心理士・公認心理師です。

原則として、相談内容についての秘密は守られます。安心してご利用ください。

相談の予約方法

相談の 予約申込みフォーム があります。こちらです↓

<https://forms.gle/2JqbF621iEFzV6ct6>

- (1) 予約申込フォームに必要事項を入力して送信
- (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



すぐのご返信が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

受付時間 月曜～金曜 9:00-16:30 ※ 土・日曜日、祝日は原則閉室です

・相談室は、3号館1階(医務室の右側・階段の裏)にあります。

相談室メール : k-soudan@stf.bunkyo.ac.jp

電話番号 : 048-974-9211 (相談室直通)

▶▶▶ 詳細は 相談室ホームページ をご覧ください ▶▶▶

<http://www.koshigaya.bunkyo.ac.jp/koshigak/health/consultation>

相談室 HP



<フリースペース>

相談室の隣には、フリースペースがあります。

静かな場所で気分転換をはかりたいとき、

一人で過ごしたいときにご利用ください。

ご利用の際には、相談室受付へお越しください。

(開室時間内に利用できます)



満員御礼

2023年度に実施した体験講座のご紹介

アロマセラピー体験講座

講師の中田 真世先生から、アロマセラピーについてのお話をうかがい、オリジナルフレグランスを作りました。



ハロウィンフラワーアレンジメント講座

講師の山内邦枝先生から、ハロウィンリース作りを教えていただき、自分だけのハロウィンリースを作りました。

満員御礼



ご好評につき、今年度も年に2回開催を検討しております。
手芸好き、だれかとおしゃべりしたい方、おひとりさま、大歓迎です！
ご興味ある方、お気軽に相談室までお問い合わせください。

「こころの整理」の“第一歩”

新生活・新学年が始まり、悩みや迷い、イライラや違和感…
いろいろな気があるかもしれません。

ここでは、気と間(距離)を取り、楽になれる「こころの整理」の方法、
その第一歩を紹介します。

① できるだけ楽に腰かけて、2-3回、深呼吸をします。

② 目を閉じて、自分の中で

「気になっていること」、「気がかりなこと」、「問題と感じていること」を、
ひとつひとつ、指を折りながら、確かめていきます。

注意・ポイント

- ・気持ちの中で浮かんだり出てきたりしたら、「こんなことがある」と認めます。
- ・内容や理由は入らないようにします。指折り数える、を優先します。

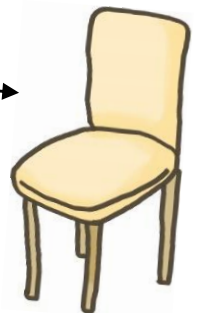
③ ひと通り数え終わったら、席を立ち、自分が座っていた場所を眺めてみます。 →

何か感じたら確かめ、「座っていた自分」にひとこと、
声を掛けてもいいかもしれません。

★ ここまでで、ほんの少しだけ、気持ちが楽になっているかもしれません。

この先、“第二歩、第三歩…”と、いろいろな工夫があります。

興味のある方は、相談室におたずねください。



★ 最後に…相談員からみなさんへ。

- ・「春になって、変化が増えると慣れるまで時間も必要ですが、新しいこととの出会いも楽しんでくださいね」
- ・「相談室入口のBUNKOちゃんが目印です♪“はんぶんこ”のハートを2つ抱えています♡お気軽にいらしてください」
- ・「桜並木を通過の通学、この時期だけの、文教生の特権ですね🍡」
- ・「自分の中の、違和感や不満足に気づく。それが相談の始まりです。」
- ・「新生活への期待と心配、きっと両方があると思います。心配を抱えていく場として遠慮なく相談室をご利用ください。」
- ・「今年も体験講座を開催予定ですので、相談室や相談員ってどんな人とご興味のある方もお気軽にご参加ください」