

相談室だより

新入生の方々、初めまして。

進級された在校生の方、今年もよろしくお願いいたします。

学生生活で困ったときは、ぜひ相談室をご利用ください。

例えば…

相談したい

人間関係 について

- ・クラスやサークルになじめない
- ・身近な人とうまくいかない
- ・どう接したらいいか、心配な人がいる 等

授業や進路 について

- ・オンライン授業での難しさや困りごと
- ・授業についていけない
- ・課題のやり方がわからない
- ・就職や進路について 等

心身の健康 について

- ・気持ちが落ち込む
- ・やる気がでない
- ・よく眠れない
- ・なんとなく身体の調子がよくない 等

■プライバシーを守りながら、ご相談をお聞きます。

■どのようなことでも、気軽にご相談いただけます。

- ・臨床心理士・公認心理師の資格をもつカウンセラーが、解決の糸口を見つけるお手伝いをします。
- ・「こんなことを相談してもいいのかな？」と迷う時は、まずはお気軽にご連絡ください。



とくに困っていなくても…

ちょっと休憩したい

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。

参加したい

学生参加企画として、メンタルヘルスのちょっとした参考になるような「体験講座」を実施しています *プログラム内容は年ごとに変更予定です。



↑フラワーアレンジメント作り
(6月)

＼2024 年度の活動を紹介します／

↓アロマオイル作り (11月)



相談するには ～3つの方法があります～

- ① 来室による対面相談 ② 電話相談 :048-974-9211(相談室直通)
③ オンライン相談 :Google Meet / Zoom相談を利用します

※予約制です。①②はカウンセラーが空いていればお受けできることもあります。
初めてのご相談は ①対面相談 に限ります。

①～③すべての相談の 予約申込フォーム はこちら
<https://forms.gle/2JqbF621iEFzV6ct6>

予約申込フォーム



(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。

当日の返信ができないこともありますので、日時に余裕をもってご連絡ください。

□開室時間 月曜～金曜 9:00-16:30 ※祝日は閉室です

□場 所 3号館1階 医務室向かって右奥(階段の裏)

□相談室メール:k-soudan@stf.bunkyo.ac.jp

相談室 HP



>>> 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>



コラム:最近、よく眠れていますか？

睡眠の研究で、10～20代前半に推奨される睡眠時間は8～10時間です。5時間未満の睡眠を1週間続けると、眠気の増加・ポジティブな気分の減少、注意力や、記憶力の低下などが見られるという研究結果があります。(引用:睡眠環境学入門)慢性的な睡眠不足を借金に例えて「睡眠負債」と呼びます。睡眠負債の解消には、十分な睡眠を取ることが必要です。曜日に関係なく、同じ時間に起床、就寝するのが理想です。平日が睡眠不足の場合、休日に2～3時間多く眠ることが、翌週に睡眠負債を持ち越さない方法です。睡眠負債は溜まるほど、数日長く寝たぐらいでは解消できなくなります。この場合、就寝時刻と起床時刻の真ん中の時刻の「ミッドポイント」を2時間以上ずらさないことがポイントです。ミッドポイントが2時間以上ずれると、体内時計がずれ、平日の生活リズムにも影響します。

(出典: <https://kenko.sawai.co.jp/theme/202212.html>)



ちなみに、ハムスターは
14時間、コアラは14.5
時間、ネコは12.5時間
寝るらしいです。

睡眠は、短時間でもすっきりと起きられる「質の良い睡眠」と、長時間寝ても疲れが残る「質の悪い睡眠」があります。

質の悪い睡眠…睡眠中に脳や内臓が動いている状態。緊張や興奮が続き、眠りが浅い状態。

質の良い睡眠…心身ともにリラックスしている。副交感神経が、脳や内臓の働きを抑えている状態。

質の良い睡眠をとるには、「39度前後のぬるめの入浴」、「寝る前の動作をゆっくり」、「夕食後3時間経ってから寝る」、などルーティーン化することが推奨されています。他にも、次の3つの方法も質の良い睡眠をとるためにお勧めの方法です。

①昼間に15～30分歩く…睡眠のリズムを整える「メラトニン」というホルモンは、「セロトニン」という神経伝達物質から作られます。「セロトニン」は適度な運動や太陽の光を浴びることで分泌されます。ストレッチや軽い運動も血流が改善され、自律神経のバランスが整いやすくなります。

②心配事を減らす…例えば、翌朝の服を決めておく、目覚まし時計を複数セットする、持ち物を準備しておく、など不安を減らしておく対応があります。

③睡眠時の環境を整える…ラベンダー・カモミールの香りはリラックス効果が高いと言われています。自分が好きなリラックスできる香りを使ってみるほど、自分に合う方法を試してみたりすることも大切です。深い呼吸を、背筋を伸ばしてゆっくりと行うことも、リラックスしやすくなります。

