文教大学越谷校舎 保健センター相談室発行　2025 秋冬号

2025 年 9 月発行

相談室だより

夏休みが終わり秋学期が始まりましたね。文教生のみなさん、何か気になっていることはありませんか。

朝ちゃんと起きられるかなぁ

久しぶりの満員電車、疲れそうでいやだなぁ

春学期以来会う大学の友達とどんな風に話したらいいのかなぁ

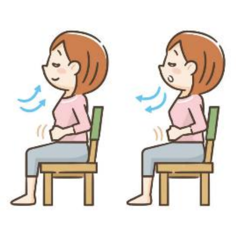
ちゃんと単位取れるかなぁ　バイトやサークルの両立はできるかな

久しぶりの登校になると思うので、生活習慣や大学生活に関して、気になることが出てくるのは自然なことです。以前のようなペースに早く戻れる人もいれば、時間がかかる人もいるかもしれません。ワクワクしている人もいれば、緊張が高まっている人もいるかもれしれません。気になっていること、モヤモヤすること、それ以外のこと、どんなことでも OK です。お気軽に学生相談室をご利用ください。右の呼吸法もお試しください☆

ミニコラム：呼吸法

身体とこころの緊張をほぐすために、教室内でもバレずにコッソリできる呼吸法を取り入れてみませんか？試験前や就活の面接前にも使えますよ！

①口を軽くすぼめて、約 6 秒かけて口から息を吐く。
②鼻から約 3 秒かけて、空気をスーッと吸い込む。
③十分に息を吸ったら、また 6 秒かけて口から吐き出す。
④この呼吸を何回か繰り返してみる。



＊息を吐く時は、“ゆっくり、細く、長く” を意識してみましょう。
＊お腹に手を置くと、より自分の身体に意識が向きやすくなります。

参照：東日本大震災心理支援センター（日本臨床心理士会・日本心理臨床学会）

その他にも、手軽にできるリラックス方法として、好きな香りをかぐ、好きな曲を聴くなどもあります。お守り代わりに、アロマや香水をカバンに入れておく、好きな曲をダウンロードしておくことも緊張をほぐす方法の一つになります。

秋学期の体験講座のご案内

今年もアロマセラピー講座を秋学期に開催します！自分に合ったアロマを作ることができますよ。毎年人気の講座なので、お早めにお申し込みください。詳細は、B！Navi（学内メール）からお知らせしますので、チェックしてくださいね。

ご相談内容について

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

・家族、友人、恋人との関係について

授業や進路　について

・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

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

・発達特性について

*プライバシーを守りながら、ご相談をお聞きします。

*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・公認心理師のカウンセラーが、
お話をうかがいます。
「こんなことを相談していいのかな？」もOKです。
まずはお気軽にご連絡ください。

相談室を利用するには

○ 原則として「予約制」なので、ご利用の際はご予約ください。

○ 最初のご相談は「対面相談」で行っています。

*大学では対面授業が主であることに合わせ、相談室も対面相談を原則としています。（どうしてもご都合がつかない場合には、オンライン相談・電話相談も検討しますので個別にご相談ください。）

○ 予約方法

来室、電話、メール、相談受付フォームよりご予約可能です。

https://forms.gle/2JqbF621iEFzV6ct6 （👈相談受付フォーム）

*フォームに必要事項を入力して送信、相談室から予約の確定メールが届いたら予約完了です。すぐにご返信ができないこともあります。
日時に余裕をもってお申込みください。

☐ 受付時間　月曜～金曜 9:00-16:30　※土・日曜日・祝日は閉室

☐ 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

☐ 電話番号　048−974−9211 （相談室直通）

相談員から一言

秋から冬にかけて、相談員のおすすめのリラックス法は・・・

・温かいお茶を飲むこと。水筒を持ち歩けば、いつでもほっと一息つけます（小）

・お風呂に浸かること。ふうっと息をつくと、なお良い感じです（永）

・ホットコーヒーを飲む。一人用のドリップコーヒーを何種類か常備してます（エ）

・こたつに入ってぬくぬくごろごろすること。ぬるめの炭酸泉でのんびりすること（齋）

・木陰でのんびりすること。木漏れ日を浴びると、夜に熟睡できます（野）