

学生相談室たより

学生相談室はみなさんの学生生活が少しでも爽り多いものとなるようサポートできればと思っています。ストレスや不安は表現されることで緩和されますので、友人や家族、そして気軽にスタッフにも話かけていただきたいです。

コロナ禍での生活も長期化し、ストレスや不安をコントロールしていく力を身につけることの必要性が高くなっています。すぐに出来るものを以下に御紹介しますので実践して自分に合う方法を見つけてください。

●1分間の呼吸数（往復で1回）を計測

平均 13～15 回。18 回以上は多い（緊張、不安状態）普通に呼吸している状態で 10 回以下になるのが目標

●首回し

目をつぶったまま、口をポカンとあけ、首を前後左右自由にぐるぐる回す（2分程度）首の後ろにリラックスに関係する副交感神経が集まっています

●しばらくリラックスしながら、自分の好きなイメージを思い浮かべる

海や山などの景色や、小さい頃の幸せだった場面など

●自分に今必要な勇気付けの言葉を3～5回つぶやく

「何があっても大丈夫、免疫力アップで大丈夫」など

●スタッフ（学生相談室相談員）――

松塚直樹（機械工学科）	周山大慶（電気情報工学科）
井上英俊（英語）	黒田秀教（国語）
森脇雅子（カウンセラー）	唐津尚子（カウンセラー）
小野はるな（カウンセラー）	丸尾博司（学生課）
岩本智裕（学生課）	川端宏果（保健室）

●学生相談室の開室案内――

◇森脇カウンセラー（主に水・木曜日：開室時間 14:00～18:00）

◇唐津カウンセラー（主に火曜日：開室時間 15:00～18:00）

◇小野カウンセラー（主に金曜日：開室時間 15:00～18:00）

●学生相談室の利用案内――

相談 学業や進路のこと、自分の気分や性格のこと、対人関係のこと、家族のこと、心身や生活のことなど、小さなことに思われることこそ一緒に考えましょう。秘密は守られます。

心理テスト（自分のことを知るために） 自分の性格傾向や、向いている・興味ある職業等を知るテストなどが受けられます。また質問に回答するものだけでなく、描画で行うものもあります。こんなことを知りたい時には何があるかという相談もしてください。

●学生相談室の利用方法――

◆メールで申し込む hoken@akashi.ac.jp ◆保健室で申し込む ◆開室中の相談室を訪ねる等

●その他に「KOSEN健康相談室」――

国立高専の学生、学生の家族が電話、対面で気軽に外部専門家によるカウンセリングと健康相談を受けることができます。（無料）

ご利用いただくには、ユーザーIDとパスワードが必要です。

フリーコール 0800-000-2228