



こども教育宝仙大学

# 相談室だより

2018年度 春学期 第1号



若葉の茂る季節になりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。新しい生活、学年が始まり、1ヶ月。少しずつ疲れが出始めている時期だと思います。

また、新しい生活になり、慣れないところが少しずつ見えてくるかもしれません。何かお困りのことがあれば、相談室をご利用ください。大学のことでなく、友人、家族、恋人、バイト先のこと等、何でもご相談ください。

## 2018年の学生相談室メンバーのご紹介

**石川悦子先生**  
(学生相談室長)



相談室を気軽に利用してください。心にあるモヤモヤを言葉にしてみると、自分のことがはっきりわかったり、新しい考えに気付くことにつながります。臨床心理士として、相談の仕事に長年関わってきました。

**中島絵美カウンセラー**

担当：火曜日

11:30-19:30



先輩の言葉「自分が得意なやり方に人を合わせるのではなく、人にあつたやり方を提供できるよう<sup>ひきだし</sup>抽斗の多いカウンセラーになりなさい」を胸に、宝仙10年目になりました。

**南舞カウンセラー**

担当：水曜日

11:00-19:00



日常を過ごしていれば、誰でも一度や二度は困難や悩み事にぶつかることもあります。そんな時に、皆さんの背中を押してあげるサポートができたと思っています。どんなことでも気楽にお話しに来てくださいね！

**弓田安希子さん**  
(看護師)



保健室からも、皆さんが楽しく元気に大学生活を過ごせるように、サポートしていけたらと思います。身体のこと、心のこと、何か不安なことがあれば、気軽に保健室のドアをノックしてください。

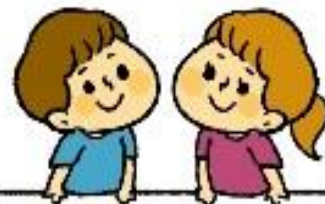
**石曾根淑子さん**



事務職員の立場から、皆さんの学生生活をいつも応援しています。事務室にいるので、困ったことがあったら(なくても)いつでもお声がけください。

## 相談室開放イベントのお知らせ

6月6日(水) 昼休みに相談室主催のイベントを行います。詳細が決まり次第、掲示等でお知らせいたします。皆様のご参加、お待ちしております♪



## コーピング

悩みの根本はすぐに解決しなかったり、解決自体が難しかったりします。悩みが消えなくても、時間は流れ、また朝がきます。

悩みそのものを解決できないとき、あるいは、悩みに取り組むためのエネルギーが必要なとき、このコーピングというやり方がとても役に立ちます。

これは宇宙飛行士たちが取り組んでいるストレス対処法（コーピング）でもあります。半年にもわたり、宇宙船の中だけで過ごす宇宙飛行士にとって、メンタルのケアはとても重要です。その中でも、とても取り組みやすい方法ですのでやってみてはいかがでしょうか。

### ① 自分の好きなことを 100 個書き出す。



\*宝くじ当たったら、芸能人と遊ぶことになったら、など妄想も◎です。

何かの行動の場合、曲を聴くよりも、〇〇（アーティスト）の△△（曲名）を聴く等具体的に書くことがポイントです。コーピングはお金をかけない、人を巻き込まない、時間をかけないものを選びます。一気にストレスを失くすことを目標とするのではなく、少し気分転換になるものを書き出すことがコツです。

### ② 100 個のコーピングの中からやりたいことを一つ選び、やってみる。

### ③ 選んだコーピングをやった結果、気分転換度（100 点が「最高にリフレッシュした」～0 が「全くリフレッシュにならなかった」）をやったコーピングの横に書き入れます。

### ④ 選んだコーピングだけで満足しなければ、もう一つ違うコーピングにチャレンジし、リフレッシュ度を書き入れてみましょう。

### ⑤ 100 個のコーピングをやってみて、点数の高いコーピングが今のあなたに合っているストレス対処法（コーピング）です。

コーピングは質より量！よりたくさんのコーピングを書き出して、やってみてください♪



## 5・6月の開室時間と開室状況



中島カウンセラー 11:30~19:30

南カウンセラー 11:00~19:00

<5月> 8日(火)、15日(火)、29日(火)

<5月> 10日(木)、16日(水)、30日(水)

<6月> 5日(火)、12日(火)、19日(火)

<6月> 6日(水)、13日(水)、20日(水)、  
27日(水)