



こども教育宝仙大学

相談室だより

2021年度 春学期 第1号

担当：中島



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、バイトのこと等、何でもご相談ください。

2021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)



授業のこと、自分の性格、心身の健康、将来への不安など、さまざまな悩みについて、相談相手が見つからず一人で悩んでいませんか？そんなとき、学生相談室を気軽に利用してください。カウンセラーが相談に応じます。

公認心理師・臨床心理士

中島絵美カウンセラー

担当：火曜日

11:30-19:30



火曜日は春学期、遠隔授業の日になります。

誰にも知られることなく、【こっそり】相談したい方には、相談しやすくなったかもしれません。

大学生活、学業のことだけでなく、お困りのことがあればお気軽にご相談ください。

公認心理師・臨床心理士

南 舞カウンセラー

担当：水曜日

11:00-19:00



大学の4年間は学業や人間関係、自分自身のことなど、様々な変化が起きたり、何かと考える機会が多い時期。そういった時期を過ごす皆さんのお手伝いができると思っています。お気軽にご連絡ください。

公認心理師・臨床心理士

弓田安希子さん
(看護師)



皆さんが、心も体も健康で過ごせるように保健室からもサポートしていきます。体や心のことを話したいと思ったら、気軽に保健室へ来てください。

1年間、どうぞよろしくお願いいたします。

相談室開放イベントのお知らせ

新型コロナウイルスの影響を考慮して、

春の相談室開放のイベントは**中止**となりました。

秋の相談室開放イベントは改めてお知らせします。



5月の息切れ

学生相談室の相談員は臨床心理士という資格を持っています。その資格は5年ごとに条件を満たしているか審査され、更新の手続きをします。気付けば、3回目の更新を迎え、私の臨床心理士歴は15年を越すことになりました。

その15年のカウンセリング経験の中で、よく「春が嫌い」という言葉を聞きました。

春はようやく慣れてきた環境が「新学期」という名の下に一新することの多い季節です。でも、「出会い」の楽しみや「頑張ろう!」という気持ちに力を注いで、実は疲れているのに自覚しにくくなることが起こります。

その息切れが起こりやすいのが、5月の連休明けです。頑張っていた緊張の糸が休みでふっと力が抜けて切れてしまったりするのです。5月は持ちこたえられて、6月に起こることもあります。

5月病の正体は、**頑張り屋さんの息切れ**と言えるでしょう。

新しい環境は誰しもがストレスです。一度、疲れていないかな?と振り返ってみても良いでしょう。また、疲れ切る前に【気晴らし】をたくさん活用するのも良いでしょう。

【気晴らし】はストレスコーピングといって、カウンセリングの方法の一つです。相談室より、お知らせで簡単にご紹介していますので、ご興味ある方はご覧ください。

⇒ [ストレスコーピング（相談室だより）](#)

ただ、“簡単”にしかご紹介していませんので、もう少し詳しく知りたい方は相談室までご連絡ください。また、それ以外の色々な【ストレスの対処法】もありますので、ギリギリに疲れ切る前のエネルギーがまだあるうちにご相談されることをお勧めいたします。

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
<5月>	11日(火)、18日(火)、25日(火) ※5月4日(火)は閉室
<6月>	1日(火)、8日(火)、15日(火) 22日(火)、29日(火)

南カウンセラー	11:00~19:00
<5月>	5日(水)、12日(水)、19日(水) 26日(水)
<6月>	2日(水)、9日(水)、16日(水) 23日(水)、30日(水)

【連絡先・場所】

相談室の場所や相談申し込み方法は、「学生生活ハンドブック（31P）」、あるいはポータルで配信された内容を確認してください。