

学生相談室たより Vol.3

みなさんこんにちは。夏休みはリフレッシュできましたか？約2か月もの間、生活パターンが変わっていたことと思います。再び毎日の通学に慣れるには、心も体も時間が必要です。うまく息抜きしながら、徐々になじんでいきましょう。なんとなくうまくいかない…というときは、学生相談室があることを思い出してもらえたらうれしいです。

●学生相談室の予約方法のご案内●

皆さんが安心してお話できるよう、相談の際は予約をお願いしています。

☺ 受付で ドアを開けるとすぐ受付があります

☎ 電話で 092-823-3933

✉ メールで sodan@seinan-gu.ac.jp

📱 予約フォームで



●メンタルヘルスセミナーのご案内●

学生相談室では、臨床心理学やカウンセリングの知識をもとにした、メンタルヘルスセミナーを定期的で開催しています。今回は、第3回のご紹介です。ぜひご参加ください！

第3回「やりたい仕事をみつけよう！」

毎回好評のメンタルヘルスセミナー、今回は「職業レディネス・テスト」という心理テストを実施し、その結果をもとに、自分がどのような職種に関心があるかを考えていきます。みなさんのご参加をお待ちしています！

日 時： 10月28日(水) 15:30-16:30

場 所： 2号館 3階302教室

定 員： 20名（先着順）

担 当： 阿部 ひろみ（水曜日非常勤カウンセラー）

* 筆記用具をお持ちください。

お申し込みはこちらのQRコードから！ ⇒





●カウンセラーコラム：一人反省会●

他者とかかわる場面や人前に出る場面は、不安や緊張を感じやすいものです。またその場面だけでなく、前後にも緊張や不安を感じることがあります。とくに、あとからネガティブな面を振り返って悔やんでしまう経験（「一人反省会」）は、身近なものでしょう。これは他者との関係を大切に思う人ほど起きやすいことで、知的に問題解決をしようとする前向きさの表れでもあります。ですが、長い時間を費やしてしまうと、かかわりの場面が終わっても必要以上に不安が続くことになり、疲れてしまいます。また、一見次の機会に活かせるような気がしますが、全く同じ場面に再度出会うことはないと言っていいでしょう。

今日起こったことが頭に浮かぶのは、脳の情報処理の過程において自然なことです。自然に浮かぶ思考に身を任せつつ、音楽を楽しんだり休みの予定を立てたりと、好きなことに時間を使いましょう。また、うまくいった点や、興味を引かれたことなど、意識してポジティブな面を挙げ振り返ってみましょう。もし可能なら、気になったことを相手に話してみるのもいいですね。意外と相手は気にしていなかったりするものです。他者とかかわりのあとに「大丈夫だったかな？」と不安になることは、正常なこころの動きです。良かったことも思い返し、思考のバランスをとるようにしましょう。

参考『「他人の目が気になる・こわい」から抜け出す』松本一記、吉永尚紀著 翔泳社2024

10月開室スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
						×
4	5	6	7	8	9	10
×			夕方サロ			×
11	12	13	14	15	16	17
×	スポーツの日		月曜日の振替授業	夕方サロ		補講
18	19	20	21	22	23	24
×			学医面談			×
25	26	27	28	29	30	31
×			メンタルヘルスセミナー			補講

11月開室スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
×		文化の日	夕方サロ	大学祭		×
8	9	10	11	12	13	14
大学祭			学医面談			補講
×						×
15	16	17	18	19	20	21
×		キリスト教フォーカスウィーク				×
22	23	24	25	26	27	28
×	勤労感謝の日		月曜日の振替授業			補講
29	30					×
×				※ ×印は開室です		

- ・ 月間スケジュールは変更することがあります。ご了承ください。
- ・ 学医面談は予約制です。ご希望の方は下記までお問合せください。

学生相談室 TEL： 092-823-3933
e-mail： sodan@seinan-gu.ac.jp

