

学生相談室よりごあいさつ

新入生・在校生の皆さん、こんにちは。保健管理センター内の学生相談室では、皆さんの悩みや気がかりの解決のお手伝いをしています。悩みや気がかりは、自分の目標や理想があるから生じています。

私たちは、皆さんの不安や気がかりのエネルギーが、学びやチャレンジへのエネルギーとして変換されるよう、共に考える伴走者として応援してまいります。本年度は、樋口、遠藤、林の3名のカウンセラーが相談にのります。

新型コロナウイルス流行時のメンタルヘルス

1. 見通しのない状況では、不安になったり、イライラしたりします。気軽に友達や家族と話しましょう。
2. 健康的な生活スタイル（バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動）を維持しましょう
3. 不安が強まる場合には、関連するメディアの視聴を減らしましょう。
4. 無理やりポジティブになる必要はありません。リラックスしましょう。
5. どのような状況でも、小さな楽しみを見つけましょう。

Life isn't about waiting for the storm to pass.
It's about learning how to dance in the rain.
—by Vivian Green

遠隔カウンセリングのご案内

コロナウイルスの感染の拡大の予防のために、私たちは、STAY HOMEの要請により、新学期が開始できない状況にあります。

こうした見通しの立たない状況が続くと、不安になったり、気分がのらなったり、なかなか眠れないなどの体調不良の症状がでてくることもあります。

そこで、学生相談室では、自宅にいても相談ができるシステムを作りましたので、気軽に活用してください。保護者の方もご利用できます。電話かメールで、ご連絡ください。

はやし てつや
林 哲也

趣味 考えごと
youtubeはしご
ジョギング

一言紹介

おしゃべり感覚でお越しく下さい。
気楽に来てOK。緊張してもOKです。
できるだけありのままの気持ちで、
お話いただけるといいなと思っています。



ひぐち のりこ
樋口 倫子

趣味 旅行 ランニング

一言紹介

人はそれぞれが、自分の物語を生きています。
人生の意味を考えると、
自分以外の誰かとの対話が役立ちます。
一人で悩まず、気軽にお話を聞かせてください。



えんどう ひろこ
遠藤 浩子

趣味 新しいことを知ること

一言紹介

悩んでいる人も、そうでない人も大歓迎。
あなたのことをきかせてほしいです。
意外なところに話題がいき、時に脱線するかも
と思いきや、思わぬ発見があったりするかも。

