学生相談室のご紹介

2021年7月14日(水)

学生相談室とは・・・？

学生のみなさんが抱える、さまざまな悩み、こころの問題について
カウンセラーと一緒に考えるところです。

たとえば･･･

- 対人関係…友だちや先輩とうまくつきあえない。家族とうまくいっていない。
- 学生生活…大学行くが辛い。授業がわからない、参加する意欲がわかない。
- 自分の性格･･･自分の性格について考えたい。不安な気持ちになることがある。
- 将来について･･･進路や就職のこと、将来のこと、自分のしたいことに迷う。

迷う
悩む
考える

相談してみよう

学生相談室では、カウンセラーが相談に応じます。
一緒に、あなたの問題や悩みについて考えるお手伝いをします。

学生相談室のカウンセラーって、どんな人？

◎カウンセラー（臨床心理士、公認心理師）

- 臨床心理学に基づいた知識と技術で援助する専門職です。
- 個別に、40分ほど時間をとってお話を聞きます。
- 男性・女性のカウンセラーが常駐。
- プライバシーは厳守します。安心してご利用ください。

コロナ対策
・対面の相談は40分
・Teams電話相談は50分
となります。

◎障がい学生修学支援コーディネーター（臨床心理士、公認心理師）

- 障がいなどで、大学での学びに困難を抱える学生さんたちの悩みを聞き、修学に必要な支援をします。

学生相談室の利用の仕方

◎阪南大学の学生・ご家族・関係者は無料で利用できます。

◎開室時間(平常時)

- 本キャンパス　月曜～金曜　10時～18時（授業期間外　9時～17時）

◎相談方法

- 対面相談・電話相談・Teams相談(ビデオ通話)

◎連絡・予約方法

- 電話・メール・Teamsのチャットで予約

※ 詳細は学生相談室ホームページへ

学生相談室の利用について①

◆悩みを抱えている人、自分のことを話したい・雑談したい人

カウンセラーと相談しながら、一緒に問題を整理したり、解決の糸口を考えていきます。 大学と関係のないことでも相談できます。

◆特に悩みはないけれど、自分がどんな性格なのか考えたい人

心理テスト(性格検査、職業興味適性検査)を実施しています。

箱庭療法も体験することができます。

学生相談室の利用について②

◆居場所を探している人・ちょっと静かな場所で休憩したい人

本学の学生なら誰でも、談話室が利用できます(定員2名)。

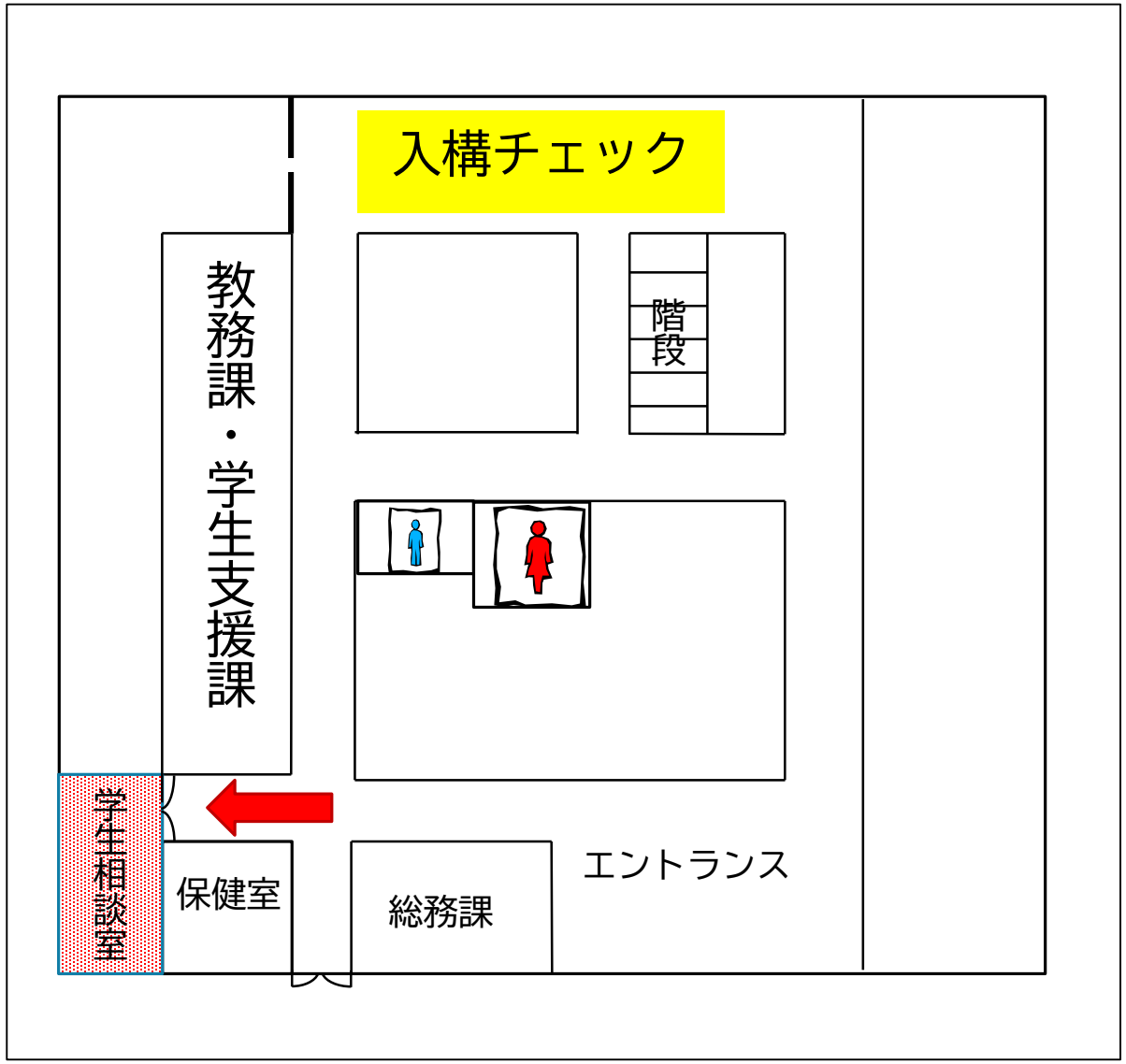
読書・昼食・ゆっくりする→OK

◆普段できない体験をしたい人、新しい出会いをしたい人

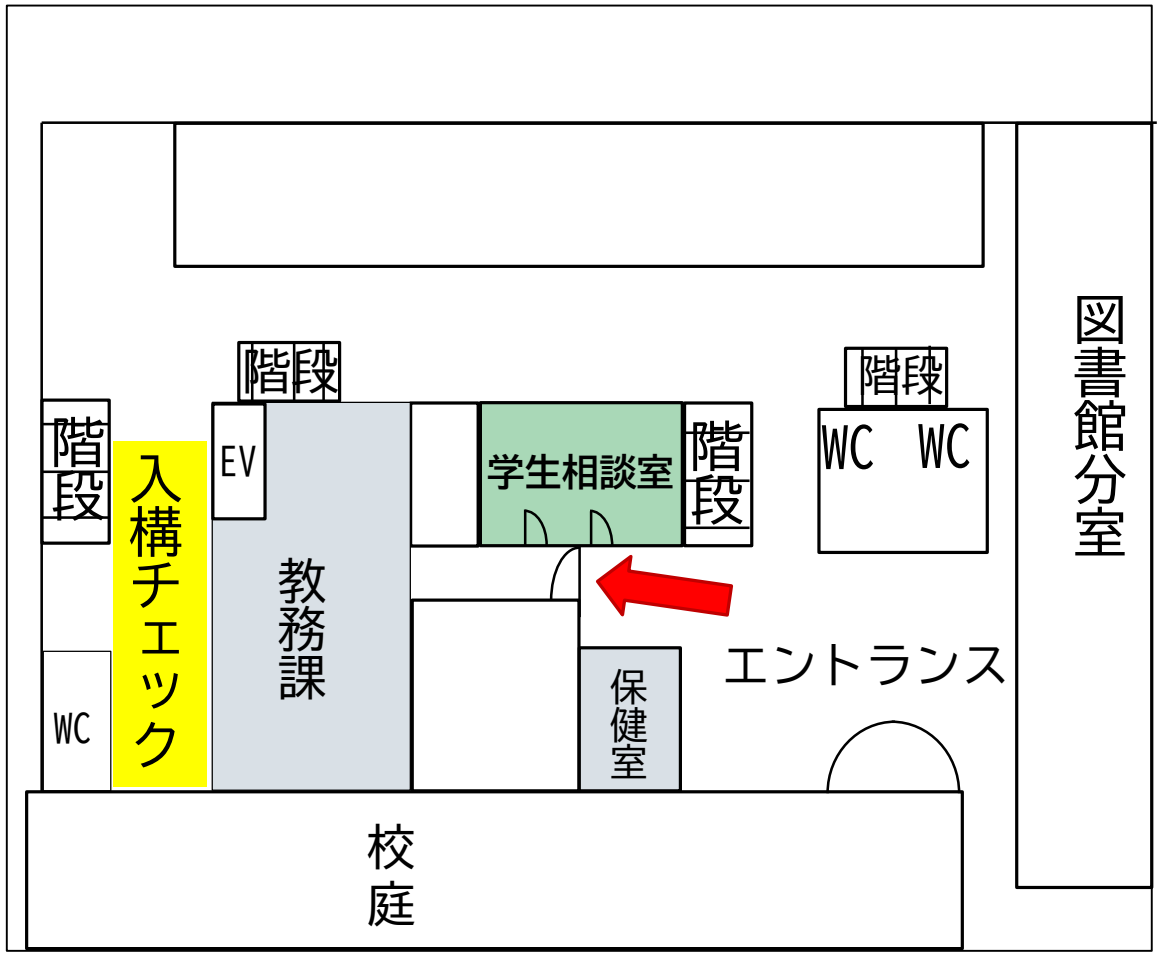
年に2回程度、グループワークの開催。

コラージュ体験や、ジェルキャンドル作りなどの活動を実施しています。

本キャンパス
１号館１階



南キャンパス
９号館１階



学生相談室の写真（本キャンパス）

受付

談話室（こころの休憩室）

相談室１

相談室２

コロナ禍ストレスと
こころの健康について

コロナ禍におけるこころの健康

「コロナウィルスによる緊急事態」によって
さまざまな制約が生じています。

- 不要不急の外出自粛
  → 気やすく出歩けない。自粛疲れ。

- 遠隔授業が中心
  → 家にずっと居る。友だちと会えない。

- 今後の先行きが不透明
  → いつ終わるのか。将来が見えない。

コロナ禍におけるこころの健康②

- これまでとは異なる生活が続くことで、
  小さなストレスが少しずつ溜まっていきます。

自粛や遠隔授業が続く　→　パソコンでトラブルが起こる
孤独感や寂しさを感じる
息が詰まってくる　　など

- こころの健康を保つために、まずはストレスのサイン、
  <u>気持ちの変化</u>・<u>からだの変化</u>に気づくことが大切です。

コロナ禍　こころの健康チェック

◆ ストレスのサイン

気持ちの変化

- □ 不安や緊張が強い
- □ イライラ、怒りっぽくなる
- □ 気分が沈む、憂うつ
- □ 飽きっぽくなる
- □ やる気が起きない

からだの変化

- □ 食欲がない／食べ過ぎる
- □ よく眠れない／眠りすぎてしまう
- □ 休んでも疲れがとれない
- □ 動悸がする
- □ 手や足の裏に汗をかく　　など

➢ ストレスのサインは、<u>気持ちの変化・からだの変化</u>として表れます。

コロナ禍　こころの健康チェック②

- これまでとは異なる生活が続くことでストレスが生じてきます。 → それ自体はごく自然なことです。
- ストレスのサインを知っておくことで、自身の変化を把握しやすくなります。

予防

- 食事や睡眠など、日常生活のリズムをキープ
- 簡単な運動、趣味などで気持ちをリフレッシュ

→ 多くの場合は自然におさまっていきます。

その他　ストレス予防について

ストレスに対してどんな気晴らしや対策を行えばよいのか。

予防

- **体に反応が現れる →「頑張るストレス」**
  音楽を聴いてリラックスするなど、気分をしずめるものが効果的。

- **心に反応が現れる →「我慢するストレス」**
  運動・カラオケで歌うなど、活動的で気分を上げるものが効果的。

心配・不安がつづくときは学生相談室へ

- 不安、イライラ、つらい気持ち、眠れない日々が数週間つづいているときは、気軽に学生相談室までご相談ください。

- カウンセラーが話をお聴きします。
- 誰かに気持ちを話したり、相談したりすることで、つらさが和らぐことがあります。

心配・不安がつづくときは学生相談室へ②

- 「悩みや不安は特にないけど、ちょっと雑談や趣味の話をしたい」
  「試しに1回だけ話してみたい」
  そんな方でも歓迎です。

- 「こんなことで……」とためらわず、ご相談ください。

電話相談・Teamsの相談も実施しています。
まずは学生相談室までご相談ください。

おわりに

ぜひ一度、学生相談室にご連絡ください。

連絡・予約方法

- 電　話 ・・・　072-332-1276
- メール ・・・　gakusou@hannan-u.ac.jp
- Teams ・・・　🔍 学生相談室 と入力 → チャットで連絡

◎ 詳しくは学生相談室HPに載せております。