

学生相談室だよ

2021 年 10 月 NO.2

舞鶴工業高等専門学校

学 生 相 談 室

朝晩は涼しく、すっかり秋らしい季節となりました。

みなさんは、遠隔授業を経て対面での授業が再開されたばかりですが、いかがお過ごしでしょうか。夏休みに比べて生活リズムや生活環境が大きく変わった人もいでしょう。新たな環境に慣れるまでには時間も必要です。焦らず、自分のペースで少しずつ慣らしていきましょう。

さて、今回はストレスの対処法の一つでもある“話すこと”の大切さについてお伝えしていきたいと思います。



✚ “話すこと” がもたらすもの

日常生活のなかで、勉強のこと、人間関係のこと、進路や将来のこと、自分の性格のことなど、みなさんそれぞれに悩んだり不安に思ったりしていることがあると思います。また、長引くコロナ禍の影響で、ストレスがたまってきているという人もいでしょう。

みなさんは、不安や悩みがあるときはどうしていますか？「誰かに話してみよう」と言われることもあると思います。でも、「話してどうなるの？」「話しても何も解決しないのでは？」と思っている人もいのではないのでしょうか。

そこで“話すこと”による効果についていくつかご紹介していきます。

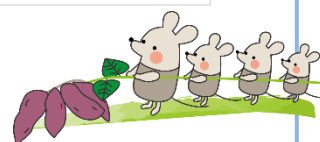
気持ちが落ち着く・楽になる

心の内にあるさまざまな不安や悩みを言葉にして表現し、聞いてもらうことで、次第に気持ちが落ち着いていくことがあります。

自己理解や気づきにつながる

話をすることで、今抱えている悩みと距離をとって客観的に見るできるようになります。そして、何が問題で、何をどのようにしていきたいのかなどが整理されたり、違ったものの見方や選択肢に気づいたりして、解決の方向性が見つけやすくなります。

✚ 信頼できる人とつながろう・話してみよう



みなさんも親しい人との何気ないおしゃべりで、“気持ちがすっきりした”“ちょっと楽になった”という経験があるのではないのでしょうか。しかし最近では、コロナ禍に伴い、これまでに比べて人と会って話す機会が減った人もいでしょう。家族や友人など、信頼できる人とのつながりを維持することは、こころの健康を保つためにも大切なことの一つです。直接会うことが難しい場合は、メールや電話などを活用してみてもいいかもしれません。

そして、困ったことや不安を感じる事があれば、あなたの話しやすい人に話してみてください。家族や友達、学校の先生、保健室の看護師さん、スクールカウンセラーなど、あなたの力になってくれる人は必ずいます。

学生相談室について

あなたのお話をしっかりお聴きします

学生相談室は、どんなことでも自由に相談できる場所です。困ったことや悩みごとがあるときにはもちろん、ちょっと時間が空いたとき、気分転換したいときにもご利用いただけます。

話をしたいけど友達や家族には話しにくい、誰に話したらいいのだろう・・・と思うときや、話をしっかり聴いてもらいたいときにも、ぜひ学生相談室をご利用ください。あなたの気持ちや考えを整理しつつ、どうしていけばいいのかを一緒に考えたいと思っています。「こんなことで行ってもいいのかな」と不安に思われるかもしれませんが、まずは中の様子を覗いてみてください。

漫画(3月のライオン・銀の匙・坂本ですが?・リアル・聲の形(こえのかたち)・きのう何食べた?など)や心理テスト、“箱庭”もあります。“相談”に限らず、ゆっくり静かに過ごしたいときに来ていただくのも大歓迎です。

学生相談室 利用方法



相談したいと思ったら、以下の方法があります。

1 回の相談時間は約 30～40 分前後です。一人でも友達と一緒にでも利用できます。

①直接相談室に来る方法

相談室のボードに現在の利用状況が掲示されています。ボードが【空いています】になっていたら、中に入って、相談可能かどうかカウンセラーにお尋ねください。
(その日の予約状況によっては、十分に時間をお取りできない場合もあります)

②事前に予約しておく方法:メール、あるいは保健室へ申し込みに行く

メールで申し込む場合は、タイトルを「相談予約」とし、①名前、②学年／クラス、③返信先メールアドレス(省略可)、④電話番号、⑤相談内容(簡潔に)、⑥相談希望日時を記載して、下記アドレスへ送信してください。相談日時が決まり次第、折り返し連絡します。



送信先：soudan@maizuru-ct.ac.jp

●Web(Teams)・電話相談について

基本的には学生相談室での直接(対面)相談となりますが、なんらかの事情で来校が難しい場合には適宜対応いたします。メールでご連絡ください。

学生相談室ホームページ

申込方法や相談員の紹介など様々な情報が見られます！

高専ホームページ <https://www.maizuru-ct.ac.jp/> →「学生生活」→「学生相談室」

