学生相談室だより

2023年11月 NO.2
舞鶴工業高等専門学校
学　生　相　談　室

朝夕は肌寒い日が増えてきましたが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。
先日は高専祭も開催されましたね。準備などで忙しくしていた人は、終わってホッとしている頃でしょうか。こころや体に疲れが出てきていませんか。
そこで今回は、「セルフケア」についてご紹介していきます。

「こころのセルフケア」を心がけましょう

◎セルフケアとは？

「最近忙しくて疲れてるな」とか、「嫌なことがあって落ち込んでいる」など、ちょっと疲れているなと感じたり、いろいろな気持ちになったりすることってありますよね。
みなさんはそんなときどうしていますか？早めに寝るようにしたり、気分転換に出かけたり、話を聞いてもらったりなどして、「なんだか元気になった」「ちょっとすっきりした」と感じたこともあるのではないでしょうか。このように、ストレスとうまく付き合っていくために、自分のストレスに気づき、自分のできる範囲で予防や対処をしていくことが**「セルフケア」**です。

◎生活のなかに「3つのR」を取り入れましょう

時間的にも気持ち的にも余裕のないときは、休む時間を取れないことや、いろいろ考えごとをしてしっかり休めていないこともあるのではないでしょうか。しかし、こころと体を休める時間をもつことは、こころの健康を保つために大切なことです。

「3つのR」
- レスト（Rest）：休息、休養、睡眠
- リラックス（Relax）：ストレッチ、音楽を聴くなどリラックスできること
- レクリエーション（Recreation）：趣味や楽しめること、気晴らし

◎疲れたとき自分でできることや、ストレス対処法はありますか？

セルフケアの方法は人それぞれです。自分に合ったストレス対処法を見つけることも大切です。
以下は、ストレスの対処法の一例です。

・音楽を聴く　・絵を描く　・おしゃべりする　・よく寝る　・深呼吸をする　・ストレッチをする
・歌を歌う　・ゆっくりお風呂に入る　・友達と遊ぶ　・散歩する　など

「疲れたときは寝る」、「休日は一人でゆっくり過ごしたい」、「週末はお出かけしたい」など、普段何気なく行っていることが、実はあなたにとってストレス解消につながっているかもしれません。また、ストレス対処法をたくさんもっていると、状況に合わせて使い分けたり組み合わせたりすることもできます。今自分で行っているストレス対処法に加え、他にも自分に合いそうな方法があれば取り入れていくのも一つです。大切なのは、自分にとって「リラックスできること」や「心地よいと感じること」「楽しいと感じること」などを、そのときの体調に合わせて行うことです。例えば、体調の悪いときに体に負担のかかるような活動を行うとさらに疲れてしまうことになりかねないため、無理をしないことが大切です。

◎相談してみることもセルフケアです

セルフケアは、人に頼らず自分ひとりで何とかすることではありません。ストレスが大きすぎるときや、つらい状態が長く続いているときは、一人で抱え込まず、家族や学校の先生など周りの大人に相談しましょう。「こんなときどうしたらいいのだろう」「誰に相談したらいいのだろう」と思うときは、学生相談室も気軽に利用してもらえたらと思います。自分に合ったストレス対処法を見つけたいときや、ストレスとなっていることについて考えていきたいときなど、どんなことでも構いません。

（カウンセラー　坂口）

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 35～40 分です。一人でも友達と一緒でも利用できます。

①直接相談室に来る方法

相談室前のボードに、利用状況が掲示されています。ボードが【空いています】になっていたら入室して、カウンセラーに予定をお尋ねください。

（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。

開室日時と場所

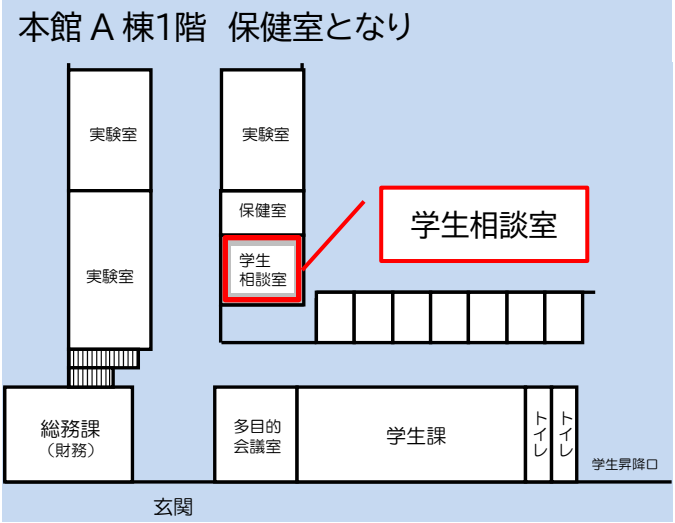
◎毎週月曜日と、不定期で火曜日と水曜日
（中川カウンセラー）

◎毎週木曜日と金曜日　（坂口カウンセラー）

12:00～17:50で応相談

◎月 1 回水曜日（黒田カウンセラー）

14:30～16:30 で応相談



学生相談室ホームページ

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