

学生相談室だより

2021 年 5 月 NO.1

舞鶴工業高等専門学校

学 生 相 談 室

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。

在校生の皆さん、いかがお過ごしでしょうか。

今年は早くも梅雨入りし、ゴールデンウィーク明けには休校や遠隔授業期間もありました。これから見通しを持ちづらい状況は続きますが、必要な対策をとりながらも、意識的に息抜きにもたっぷり時間を費やして、心穏やかな日常生活を心がけていきましょう。



“いつもと違う感じ” は、大事なサインです。

春は多くの出会いがありますね。また新しい環境では、ワクワクする期待と同時に、どこか不安もあり、複雑な心境になりがちです。そのようなとき、こころや身体はこわばり、緊張しているといわれています。みなさんはいかがでしょうか。

適度な緊張やストレスは、人の成長に寄与します。しかし、ストレス状態や緊張が長期間続くと、そのしわ寄せはどこかに表れてきます。たとえば、なかなか回復しない疲れやイライラ感、気分の落ち込みや悲しい気持ちの継続、あるいは身体の痛みや腫れなど、普段は感じないさまざまな症状です。また、この表れ方はひとりひとり異なります。

“いつもと違う感じ”に気づいたら、自分のこころと今の状況を見渡してみましょう。もしかしたら、疲れているのかもしれませんが。がんばりすぎているのかもしれませんが。

ちょっと、ひと息つきませんか。

そして、ちょっとしたことで「誰かに話を聴いてほしいな」「こんなときはどうしたらいいのだろう」などと思ったとき、舞鶴高専には《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。

カウンセラーの紹介

黒田カウンセラーの紹介

みなさん、こんにちは。カウンセラーの黒田(くろだ)といいます。月に1回、水曜日に相談室に来ています。楽しい学生生活となるようお手伝いできればと思います。よろしくお願いします。

中川カウンセラーの紹介

先日、車窓から鮮やかな山藤とツツジが目に入り、今がまさに新緑！と目の覚めるような瞬間がありました。マスク着用で違和感がなくなり、香りやにおいにも疎くなりがちですが、改めて五感の大切さを感じます。いろいろな話をしましょう。相談室でお待ちしています。

坂口カウンセラーの紹介

相談室にはソファや観葉植物などが置いてあり、みなさんが落ち着いて過ごせるよう心がけています。相談があるときはもちろんですが、時間が空いたときなどにも気軽にしゃべりにきてもらえたらうれしいです。

たとえば、こんなとき・こんなことで

勉強や進路のこと ・授業に出られない ・勉強に興味がない ・進路変更を考えている	人間関係のこと ・友達、先輩、先生との関係 ・恋愛のこと ・家族との関係	気持ちやからだのこと ・体調がよくない ・眠れない日が続いている ・気持ちが落ち込む ・やる気がでない ・モヤモヤ、イライラする ・食べられない、もしくは食べ過ぎたりする
生活上のこと ・寮や一人暮らしのこと ・部活やアルバイトでのこと ・家庭のこと	自分自身のこと ・自分の性格のこと ・自分を知りたい (心理テストもあります)	

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にでも利用できます。

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、③相談希望日時などを記載して、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

開室日時

◎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)

12:00～17:25 の間で応相談

◎月1回水曜日(黒田カウンセラー)

14:30～16:30 の間で応相談

場所

本館 A 棟1階 保健室となり



学生相談室ホームページ (申込方法やスタッフ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」