

学生相談室便り

No.23

石巻専修大学学生相談室



新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。
在学生の皆さんも新たな気持ちで新学期に臨まれている事と思います。新しい生活や環境は、わくわくする気持ちと、大丈夫かな？なんとなく心配・不安…
そんな気持ちが代わりばんこに湧いてきて、落ち着かなくなる人も多いようです。
そんな時は誰かに話すことをお勧めします。身近な人だけでなく、学生相談室も気軽にご利用くださいね。

身近な人に話してみる

「もやもやしているのだけど、ちょっと聞いてほしいんだ！」
「大学生活が楽しみ！でも心配…」
そのまま『今の気持ち』を言葉にします。

となりに座った人に話しかけてみる

あなた「準備物は〇〇でいいですよ。忘れていないか心配で」
隣の人「多分良いと思います。心配だよね」
*お互いカッコつけずに心配・不安な気持ちを言葉にできたら 大成功

心の声は早めに外に出す：その①

「こんな事言ったら笑われるかな～」
「心配なのはみんな同じだし、私だけじゃないし～」
「みんな頭よさそうで怖いな～」
「家族に心配かけたくないし～」
「一人て寂しいな」
「友達できるか心配」
「お昼誰と食べようか」
そんな心の声はスマホや紙に書き出します。

心の声は早めに外に出す：その②

「親に相談したら、説教された」
「せっかく話かけたのに無視されたw」
「あ～もうだめだ～www」
こんな時ほど、相談室のカウンセラーを利用して下さい！
心の声を吐き出してみましよう！

心配・不安・不平不満などのコミュニケーションのストレスは、ため込むと「怒り」の感情に代わり爆発といった形で発散される場合があります。

あるいは、その「怒り」が自分に向いてしまい、気持ちが沈み込んで動けなくなる（抑うつ状態）場合もあります。感情の爆発は相手とのトラブルに発展する可能性が高いですし、感情を抑え込みすぎれば、メンタルに不調をきたし、長い休養につながってしまう事もあります。こうした事態は誰も望んでいない事だと思いたしますが、決して他人事ではなく、知らず知らずのうちにトラブルや病気になってしまうことが多いようです。

誰にでもある、心配・不安・不平不満などは、ため込まずに小出しにする事が大事です。

周囲に「愚痴」を聴いてもらうことも大事ですし、火種が小さいうちに気持ちをうまく相手に伝える方法もあります。(アサーション)

「愚痴」について、話しても収まらない場合は、何度でも話すことをお勧めします。しかしながら身近な人も複数回となると、さすがに迷惑になりそうです。そういう時は、専門家(相談室カウンセラー等)に話すこと。「愚痴」の奥にある問題の本質に気づくことができると気持ちが前進できますね。

また、火種が小さいうちに気持ちを相手に伝える方法(アサーション)はちょっと工夫したほうがうまくいきます。この工夫についても相談室で練習することができます。気軽に相談室のドアをノックしてみてください。



学生相談室利用方法

◇ 場 所：3号館 2階

◇ 開室時間：月曜～金曜日 10：00～17：00（12：00～13：00昼休み）

※長期休暇期間の開室は別途ホームページでお知らせいたします。

※開室時間等について変更になる場合があります。その際にはメール等でお知らせいたします。

◇ 担 当 者：月・水・金 ■ 樋口 てい子（公認心理師）

火・木 ■ 佐伯 里花（公認心理師）

◇ 利用方法：①学生相談室もしくは、学生保健支援センターに直接来室し予約する。

②学生相談室に電話で予約を入れる

「0225-22-7713（内線 2241）」

③Eメールまたは teams チャット（学生相談カウンセラー名で検索）で予約する。

Eメールアドレス：gakuseisodan@isenshu-u.ac.jp

以 上

（記 学生相談室 樋口 てい子）