

学生相談室だより (No. 1)

2023年4月12日

学生相談室カウンセラー しぎょう 執行

新たな一歩を踏み出し始めたみなさんへ

みなさんこんにちは。カウンセラーの執行三佳(しぎょう・みか)です。どうぞよろしくお願い致します。



新たな年度が始まり、半月が経とうとしていますね。1年生の皆さんは、新生活のペースが少しずつ見えてきた頃でしょうか。2年生の皆さんは、就職という二文字がぐんと近づいて引き締まる思いをされているのでしょうか。

新年度が始まる春は、桜の開花具合に合わせてるようにして、心も沸き立つ季節ですね。意欲がわき、楽しく前向きでエネルギッシュな気持ちになったり、そのような人々を見て緊張と不安がちょっぴり多めになってしまうこともあるかもしれません。

盛り上がる楽しさは大切にしつつ、マイペースをすっかり忘れ去らないよう、一步一步足元を踏み固めていきたいですね。

新年度のメンタルヘルス維持のポイント

春は、昔から「木の芽期」と言って自律神経が乱れがちな季節だと言われています。天気は「三寒四温」と言われるように周期的にくるくる変わりますし、一日のうちの寒暖差も大きい。変化への対応をしてきた体は疲れがちです。そこに、生活環境やスタイルの変化を伴いがちな年度替わりがやってくるのです。

そんな新年度を元気に乗り越えるために、以下を参考にしてみてくださいね。





こころの疲れ具合セルフチェックと対応

セルフチェックリスト↓ 半月以上続くものがあれば相談・受診をお勧めします。

1	常に緊張が取れない感じがする	4	気分が落ち込んで、何をするのもゆううつ
2	寝つきに1時間以上かかる、または夜中に何度も目が覚める	5	怒りやすくなった、または涙もろくなった
		6	胃腸の調子が悪くなってつらい
3	不安や焦りで、ソワソワと落ち着かない	7	体のだるさや動悸の激しさが気になる

対応方法例

予定に「休み」を入れる！
 ついつい、楽しいスケジュールでいっぱいになりがち。
 意識的に休む日・時間をキープしましょう。

デジタルデトックスをする！
 新しい友だちとのコミュニケーションは大事にしたい！でも、スマホやゲームから離れる時間を確保し+しましょう。



学生相談室には直通のメールとラインがあります。どうぞお気軽に連絡をお待ちしています。メール・ラインの確認は週に2回程の頻度で行いますので、返信に時間がかかる場合があります。ご了承下さい。

メールアドレス soudan-shimane@kenko-fukushi.ac.jp



相談室 (LINE) QR コード

学生相談室の開室日 **4** **5** April May

月	日にち	曜日	時間
4月	13日	木	9時～13時
	19日	水	9時～12時
	20日	木	14時～18時
	21日	金	14時～17時
	25日	火	9時～13時
	26日	水	13時～17時
	28日	金	14時～17時
5月	9日	火	9時～13時
	11日	木	12時～16時
	17日	水	14時～17時
	18日	木	13時～18時
	23日	火	9時～13時
	24日	水	13時～17時
	26日	金	9時～12時
	30日	火	9時～13時
31日	水	14時～17時	