



# 陽だまり



## 学生相談室だより 第24号

### ●●● 学生相談室からのメッセージ

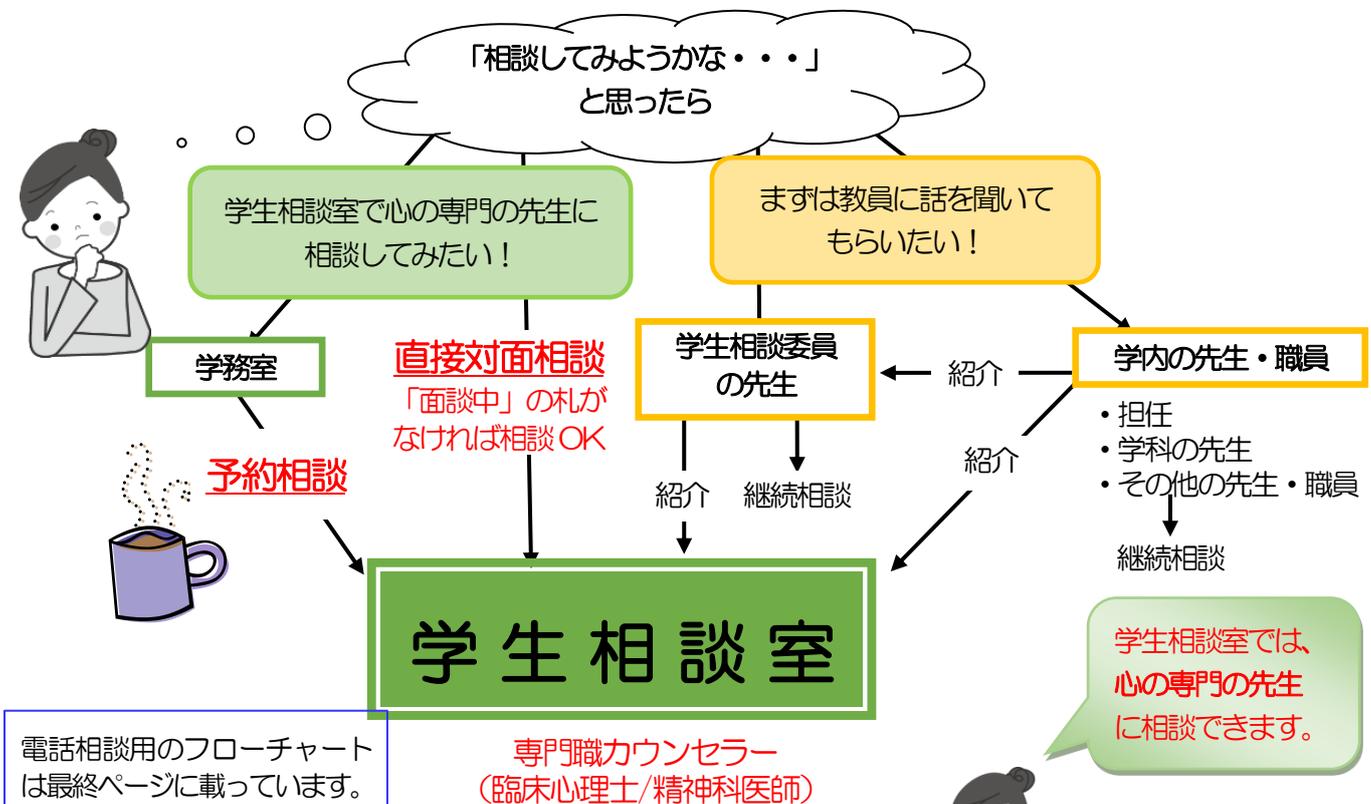
東京家政学院大学の学生の皆さん、ごきげんよう！ 学生相談室です。

今年度前期も、千代田三番町キャンパスでは遠隔授業も交えての学生生活でしたね。町田キャンパスの皆さんも、制限の多いキャンパスライフを送られたことと思います。でも、それぞれの環境で、楽しくすごせたらいいなと思っていました。後期も引き続き、たくさん楽しみを見つけていきましょう！

学生相談室は、学生の皆さんが安心して学生生活を送れるよう、皆さんの不安や悩みを和らげ、一緒に解決をするためのお手伝いをするところです。学内で心の専門の先生（精神科医師や臨床心理士の先生方）の相談を受けられますし、学外の専門機関の紹介もしています。電話相談もありますし、大学が開いていない時間帯の相談体制も整いました！（詳細は後ほど）

あなたのプライバシーや秘密は守られますので、どのようなことでも気軽に安心して相談にいらしてください。ひとりで悩みを抱えこまずに、どうぞ私たちに話を聞かせてくださいね。

### 学生相談フローチャート



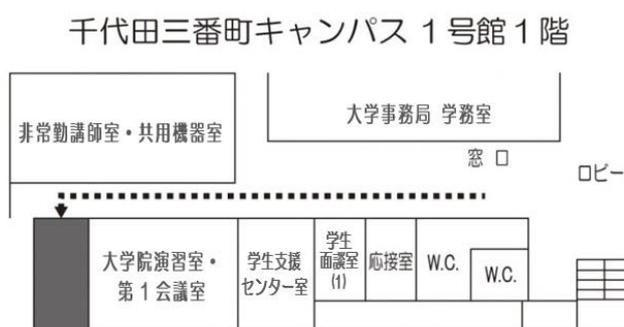
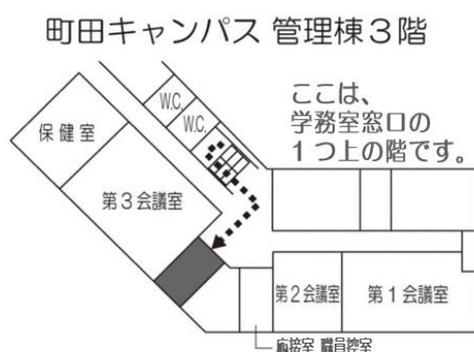
## ●●● 専門職カウンセラー・学生相談委員の紹介

本学には、心の専門家である【専門職カウンセラー】と、学内の教員である【学生相談委員】がいます。【専門職カウンセラー】には精神科医師と臨床心理士の先生がいらっしやり、学生相談室で皆さんの心の相談にのってくださいます。また、【学生相談委員】の先生方は、身近な相談相手として皆さんの学生生活を支えます。

守秘義務の下、皆さんのプライバシーや相談内容はしっかりと守られますので安心してご相談ください。専門職カウンセラーの先生の来校日と時間は下記のとおりです。\*日時は変更される場合があります。

	千代田三番町キャンパス		町田キャンパス	
	専門職カウンセラー名	相談できる日時	専門職カウンセラー名	相談できる日時
精神科 医 師	みつはし ゆうこ 三橋 裕子 先生	第2木曜日(月1回) 9:00~10:30	おかわ ようこ 小川 陽子 先生	第4月曜日(月1回) 14:00~15:30
	臨 床 心理士	しのつか としえ 篠塚 敏恵 先生	毎週水曜日 10:15~13:30	とくい かずみ 徳井 和美 先生
		いしづき まきこ 石附 牧子 先生	毎週金曜日 14:15~17:30	いとう りよ 伊東 里容 先生

相談室はここです。



※来室時は、大学入口で体温チェック・手指消毒をした上で、マスクを着用して入室するようにしてください。(詳しくは、学生相談室入り口の掲示をお読みください。)なお、電話相談も並行して継続実施しますので、対面相談と電話相談と、都合に応じてご希望の相談方法をお選びください。その他、大学のHP「保健管理センター」にアクセスしてご確認ください。

また、各学科にはそれぞれ学生相談委員の先生がいます。相談場所は先生の研究室などになりますが、皆さんのプライバシーや相談内容は守られます(守秘義務)。自分の学科の学生相談委員の先生だけでなく他の学科の学生相談委員の先生に相談することもできます。各キャンパスの学生相談委員の先生方は次の通りです。

### 千代田三番町キャンパス

現代家政学科 木村 文香 先生 内田 宗一 先生  
人間栄養学科 大富 あき子 先生 吉野 知子 先生

### 町田キャンパス

生活デザイン学科 深石 圭子 先生  
食物学科 三澤 朱実 先生  
児童学科 柳瀬 洋美 先生 和田 美香 先生

学生相談委員の先生方は本学の教員であり、皆さんにとって身近な存在です。気軽に訪ねてみましょう。



## ●●● 臨床心理士の先生方からメッセージをいただきました

学生相談室には「心の専門家」である専門職カウンセラーの先生方がいらっしゃいます。一体、どのような方が皆さんの心を支えてくださっているのでしょうか。今回、専門職カウンセラーの内、臨床心理士の先生方からメッセージをいただきました。

学生相談室では、後期も引き続き、授業形式にかかわらず学内での対面相談・電話相談どちらでも可能なように体制を整えています。皆さんに心に寄り添うパートナーとして活用してくださいね。

臨床心理士の先生方からのメッセージ		
千代田三番町 キャンパス	しのつか としえ 篠塚 敏恵 先生 毎週水曜日 10:15~13:30	新型コロナ感染症やオンライン授業などで、先の見えない不安やストレスの多い日々を過ごしている人も多いと思います。「誰に相談したらいいかわからない」「ちょっとした心配事を話せる人が欲しい」という人、まずは学生相談室のカウンセラーに話してみませんか。予約して電話相談もできます（こちらから掛けます）。
	いしづき まきこ 石附 牧子 先生 毎週金曜日 14:15~17:30	ようやく行動制限は緩んできましたが「新しい日常」で考えることやストレスがたまりやすい、と感じている人はけっこう多いようですね。かくいう私もそのひとりです。日々のいろいろなことをご一緒にお話しして、これからをより良いものにしていきましょう。
町田キャンパス	とくい かずみ 徳井 和美 先生 毎週火曜日 10:40~16:50	対面授業が再開してキャンパスににぎやかさが戻り、うれしく感じています。一方で授業や課題、人間関係に戸惑っている方もいらっしゃると思います。ささいなことでもかまいませんので不安な気持ちを話しに来てみてください。
	いとう りよ 伊東 里容 先生 毎週木曜日 10:40~15:15	大学生活では、勉強だけでなく、人間関係や自分の性格、将来のことなど気になることも多いと思います。学生相談室では、来室された方と一緒にどうしたらよいか考え、整理するお手伝いをしています。《ちょこっとおしゃべり》感覚で来室してみてください。

## ●●● 夜間休日ホッとダイヤル「陽だまり」 が始まりました！！



大学が閉まった後、お休みの日に、こころのこと、からだのことで相談したいときには、ぜひ夜間休日ホッとダイヤル「陽だまり」をご活用ください。24時間対応です。皆さんには、左のようなカードをお渡ししますので、お守りがわりに持ち歩くのもおすすめです。もちろん、皆さんの情報はしっかり守られます。

## ●●● 「陽だまりプチ」 ✈️ ～ 創刊しました！

町田キャンパス・学生相談室では、新たに「陽だまりプチ」を創刊しました。目には見えないけれど、とても大切な私たちの“こころ”について、様々な情報を皆さんにお届けしたいと考えています。第1号はこの8月に発行されました。次号はどんな話題でしょうか？どうぞ楽しみに♪

## ●●● フリースペース & KVAトークルームを開催しました！

今年度も昨年度に引き続き、4月にフリースペースと、5月に「KVAトークルーム」を開催しました。フリースペースは各キャンパスでの対面での開催、トークルームは両キャンパス合同でオンライン開催でした。また今後もこのように、様々な形でのコミュニケーションの「広場」を企画しますので、楽しみにしててください。またご要望があれば、ぜひ学生相談委員の先生方にお知らせくださいね！



## ●●● 今年のおすすめレシピ 野菜たっぷり「ラタトゥイユ風～夏野菜煮込み～」

皆さんこの夏を元気に乗り切っていますか？暑い日はどうしても簡単な食事で済ませてしまい野菜不足になりがちですね。今回は簡単便利な夏野菜たっぷりメニューを紹介します。ポイントは、「熱くても冷たくても美味しい！」、「お肉や豆を追加すると立派な主菜として美味しい！」、「ソースに使っても相性抜群！（ポーク・チキンソテー、白身魚のムニエルに添えて）」です。冷蔵・冷凍保存も数日間可能なので1度にたっぷり作っておくと便利です。いろいろな食べ方で楽しみましょう。

### 【材料】

※トマト缶を使い切る分量を示しました 野菜は冷蔵庫にあるものでOKです

※写真は大豆水煮を加えてボリュームアップしたものです

- ・なす：2本 ・ズッキーニ：中1本 ・玉葱：1個 ・ピーマン：2個
- ・パプリカ（赤・黄）：各1/2個 ・人参：1/2本 ・カットトマト缶：1缶
- ・サラダ油：大さじ2 ・コンソメ顆粒：大さじ2 ・砂糖：大さじ2
- ・ケチャップ：大さじ2 ・塩：小さじ1/2

### 【作り方】

- ① なす・ズッキーニは5mm幅のちょう切り、玉葱、ピーマン、パプリカ、人参もそれに合わせてカットします。
- ② サラダ油で①の野菜をさっと炒め、トマト缶と調味料（コンソメ、砂糖、ケチャップ、塩）を入れ、蓋をして沸騰が続く程度に火を弱め20分程煮込みます。最後に好みに合わせて味を調整して出来上がりです。



★夏バテにさっぱり可愛いもう1品「みょうがとれんこんの甘酢」★

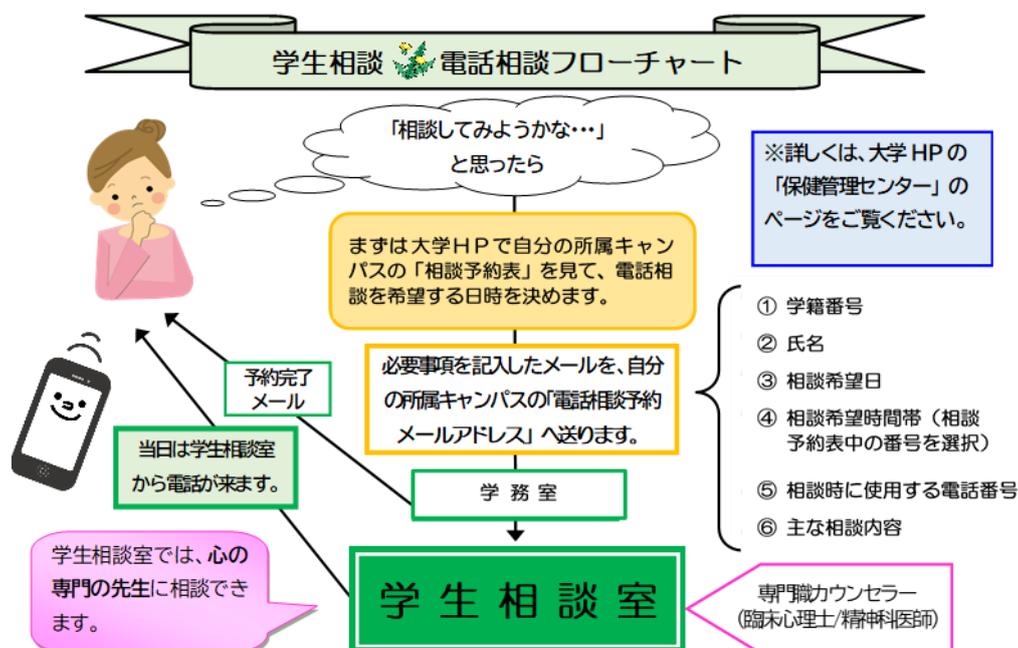
### 【材料・作り方】

- ・れんこん：100g ・みょうが：2本 ・酢大4、砂糖大2、塩適宜

- ① れんこんはいちょうの薄切りにして酢水にさらし、みょうがは千切りにします。
- ② 鍋に調味料（酢・砂糖・塩）を入れ火にかけ、れんこんを入れてさっと火を通し、最後にみょうがを加え混ぜ合わせ火を止めます。冷まして出来上がりです。（ほんのりピンクに染まります）

## ●●● 電話相談のご案内

学生相談室では、専門職カウンセラーによる電話相談を実施しています（原則予約制）。学生の皆さんに電話料金の負担はかかりません。電話相談をご希望の場合は、次の手順で申し込んでください。



## ●●● 相談予約（対面相談・電話相談共通）・問い合わせ先

千代田三番町キャンパス 学務室 ☎：soudan-c@san.kasei-gakuin.ac.jp 電話：03-3262-2864

町田キャンパス 学務室 ☎：soudan-m@kasei-gakuin.ac.jp 電話：042-782-9818