

学生相談室だより 第32号

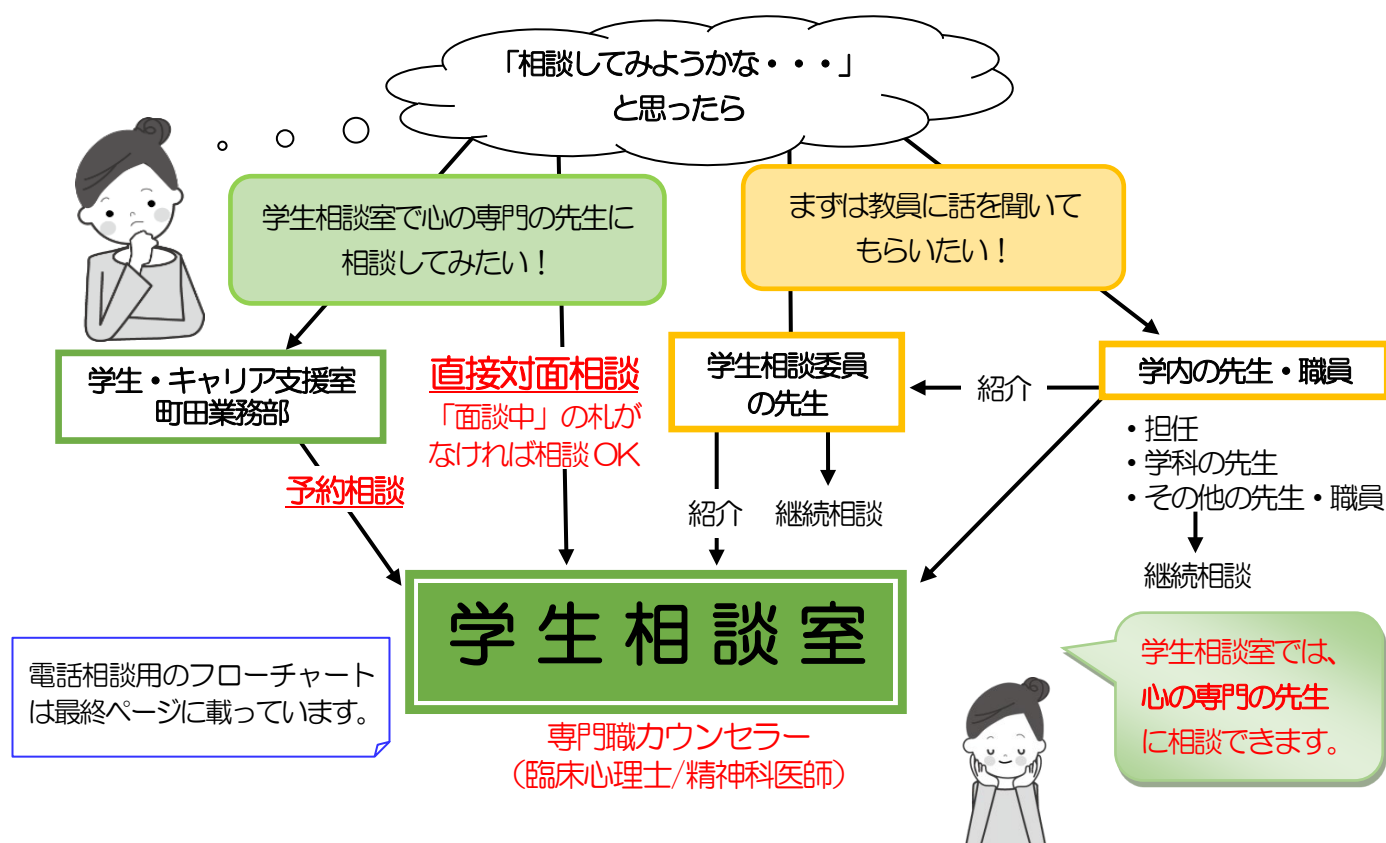
●●● 学生相談室からのメッセージ

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。

今年の夏も厳しい暑さが続きましたが、夏休み中は、旅行やレジャーを楽しんだり、アルバイトやインターンシップに励んだり、それぞれに充実した時間を過ごしたのかと思います。一方で、この夏は日本や世界で大きな災害が発生し、心配が続いたという人や、夏休み中に生活リズムが乱れてしまったという人もいるかもしれません。夏休みが明け、気持ちを新たに万全の状態の後期のスタートを切ることができるよう、心身の調子をととのえることを心がけましょう。

もし、気持ちがなかなか向上かない、気分が落ち込む、心配や不安で落ちつかない、眠れない、などといったことがありましたら、ぜひ学生相談室を利用してみてください。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。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安心して相談にいらしてください。

学 生 相 談 フ ロ ー チャ ー ト



※ 学生相談室では電話相談も実施しています。対面相談と電話相談のうち、都合に応じてご希望の相談方法をお選びください。

●●● 専門職カウンセラー・学生相談委員の紹介

【専門職カウンセラー】

心の専門家である精神科医師、臨床心理士の先生方が、皆さんの心の相談にのってくださいます。学生相談室での対面による相談のほか、電話相談にも対応しています。原則予約制ですが、予約が入っていない時間帯については、予約なしの飛び込みの相談にも対応します。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方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1 木曜日（月1回） 9:00～10:30	なかの ともき 中野 友貴 先生	第1 水曜日（月1回） 13:00～14:50
臨 床 心理士	すぐろ えりこ 須黒 恵理子 先生	毎週水曜日 10:40～14:10	いとう りよ 伊東 里容 先生	毎週火曜日 10:45～15:35
	いしづき まきこ 石附 牧子 先生	毎週木曜日 11:35～15:05	とくい かすみ 徳井 和美 先生	毎週金曜日 10:45～17:00

【学生相談委員】

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 内田 宗一 先生、竹中 真紀子 先生
人間栄養学科 會退 友美 先生

町田キャンパス

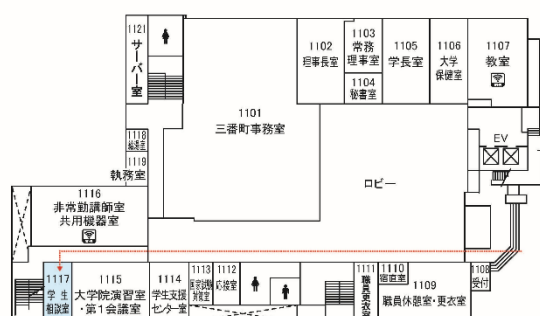
生活共創学科／生活デザイン学科 小川 圭子 先生、嶋田 芳男 先生
生活共創学科／食物学科 三澤 朱実 先生
こども教育学科／児童学科 柳瀬 洋美 先生、和田 美香 先生

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。



相談室はここです。

千代田三番町キャンパス 1号館1階



町田キャンパス 管理棟3階



※ 学生相談室についての詳細は、大学HP「保健管理センター」のページをご参照ください。上のQRコードからアクセスできます。HPから相談予約することもできます。

●●● 精神科医師・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、授業期間・休業期間を問わ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。皆さんの心に寄り添うパートナーとして活用してくださいね。

精神科医師・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	三橋 裕子 先生 毎月 第1木曜日 (月1回) 9:00~10:30	大学生活は新しい世界が広がり、充実する一方で、否が応もなく将来に向き合うことが増え、不安に思うときもありますね。自覚される悩みもあれば、自覚されにくい調子の悪さもあるし、どう話せばいいのかわからないような不調もあると思います。ため息つくだけでも構わないので、相談室へいらしてください。どうぞお待ちしております。
	須黒 恵理子 先生 毎週水曜日 10:40~14:10	大学生活で起こる出来事の中でいろんなことを感じ、想い、考えることと思います。その中で何か気になることが出てきたり、何だか疲れちゃったと思うこともあるかもしれません。そんな時には気軽に学生相談室を利用してみてください。内容によっては、より適切な相談機関をお勧めすることもあります。お気持ちの整理やこれからのことを考えていくお手伝いが出来たらと思っています。
	石附 牧子 先生 毎週木曜日 11:35~15:05	かしこまらなくて大丈夫、秘密は守りますので話してみたいことがあったらどうぞいらしてください。そして、だれかに話したいけどその前にちょっと整理しておきたい、いつもとは違うひとに話してみたい、などといった気軽なご利用もお待ちしております。
町田キャンパス	中野 友貴 先生 毎月 第1水曜日 (月1回) 13:00~14:50	大学生活は新しい経験が多い一方で、学業や人間関係、進路などについて考えたり、迷ったりする場面もあります。ひとりで抱え込まず、「こんなことで相談してもいいのかな」と迷うことでも、病院に行くことに抵抗や不安がある場合でも、気軽に相談に来てください。一緒に状況を整理し、次の一歩を考えていきましょう。
	伊東 里容 先生 毎週火曜日 10:45~15:35	「私ってこれでいいのかな？」なんて不安になることはありませんか？勉強、人間関係、自分の性格、進路などなど…気になることが多いのが大学生活です。学生相談室では、そんなモヤモヤした気持ちを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。
	徳井 和美 先生 毎週金曜日 10:45~17:00	友だちや家族にはちょっと相談しづらい…、誰かに相談するほどのことでもない…、そんなことを話しに来てみませんか。すぐに答えが出なくても人に話すことでスッキリすること、新たに気づくこともあります。お気軽に相談室のドアをノックしてみてください。

●●● 学生相談室トピックス

- 4月に両キャンパスにてフリースペース「みんなのほっとスペース 陽だまり」を開催しました。
- 千代田三番町キャンパスではリーフレット「ちいさな心理講座」を月替わりで提供。事務室窓口向かいのカウンターと2階の学生ラウンジに置いてありますので、ご自由にお持ちください。
- 町田キャンパスでは7月に町田学生相談室だより「陽だまりプチ」第8号を発行。1204教室前廊下、3号棟エレベータ前付近ほか、構内に備え置かれていますので、ご自由にお持ちください。次号は11月頃に発行予定です。

●●● コラム「陽だまりの中で」第1回

今号から新たに始まった連載コラム「陽だまりの中で」(偶数号で連載予定)。第1回は、本学学校医の齋藤麗子先生に「夏の暑さで疲れたあなたへ」というタイトルで学生の皆さんへのメッセージをお寄せいただきました。

夏の暑さで疲れたあなたへ

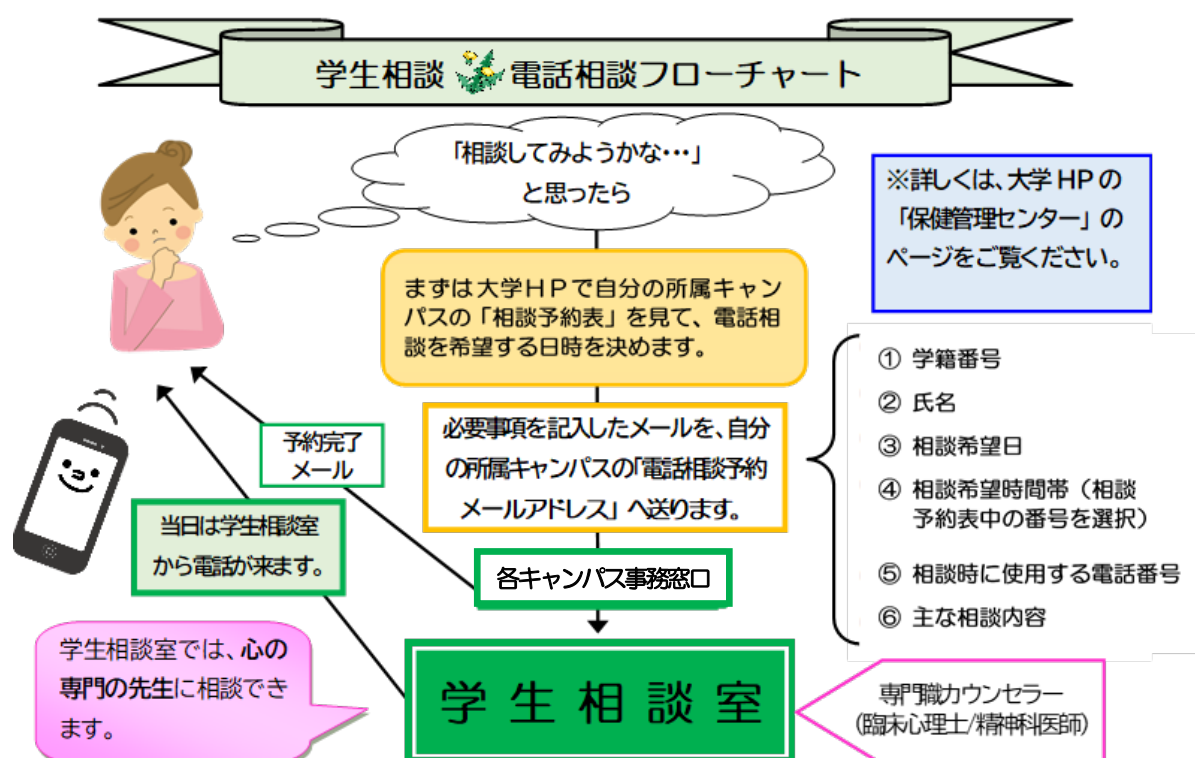
今年の夏は酷暑日まで記録されるほどの暑さでした。熱中症や脱水症になった方、また、一日中冷房の効き過ぎた部屋にいて体調を崩した方などいませんか。後期の授業のスタートとともに体調を戻していきましょう。

- 就寝時間と起床時間は毎日同じような時間にして生活のリズムを作る。
 - 6時間以上の睡眠時間の確保。
 - 朝食はしっかり摂る。時間がなくても簡単な食物でも口に入れる。
 - 食事は毎日3食。
 - 秋になり寒暖差がでてくるので、その日の天気に合わせて服装にする。
 - スマホやパソコンの長時間使用により引き起こされる肩こりには、時々肩を回しストレッチを。
- これから寒くなると感染症も増えますので、その前に免疫力を上げていきましょう。



●●● 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も実施しています(原則予約制)。学生の皆さんに通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(各キャンパス事務窓口)

千代田三番町キャンパス

学生・キャリア支援室 ☐: soudan-c@san.kasei-gakuin.ac.jp 電話: 03-3262-2864

町田キャンパス

町田業務部 ☐: soudan-m@kasei-gakuin.ac.jp 電話: 042-782-9818