

# 陽だまり

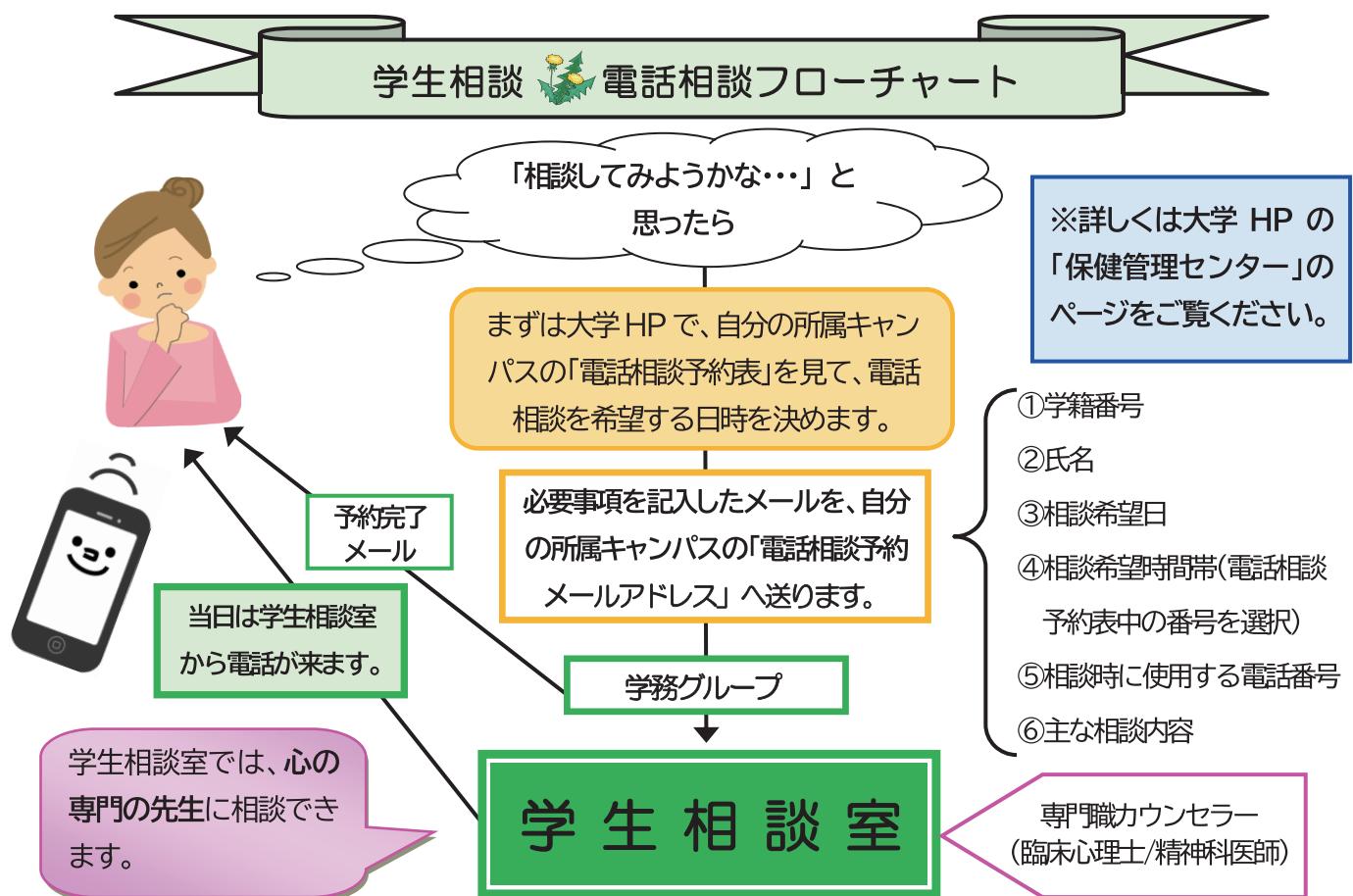
## 学生相談室だより 第20号

### ●●● 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。

短い夏休みが終わり、これから後期授業が始まります。前期は新型コロナウィルス感染拡大の中、皆が手探りの中での授業、学生生活となりました。新入生の皆さんには、大学生になったらキャンパスに通って専門の勉強を頑張ろう！新しい友だちをつくろう！アルバイトもしよう！サークルにも入ろう！と、いろいろな夢を思い描いていたことでしょう。中には実家を離れて慣れない土地で一人暮らしを始めた人もいることでしょう。上級生の皆さんには、当たり前の学生生活が当たり前でなくなったことに大きな戸惑いを感じているかもしれませんね。社会全体が先の見通しの持てない中、これまでとは異なる日常に、心と体の調子を崩してしまった人もいるのではないでしょうか。

大学では後期も遠隔授業が基本となります。長引く自粛生活の中で、これまで頑張ってきた人も疲れが出始めるころです。学生相談室では、今年度から新たに電話相談が始まりました。面接授業日にはこれまでと同様に対面による相談も受けられます。心や体に変調を感じたら、ひとりで悩まず、気分転換も兼ねて私たちとお話ししませんか。私たちは皆さんのそばにいます。



## ●●● 臨床心理士の先生にお話を伺いました

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的心を支えてくださっているのでしょうか。そこで、専門職カウンセラーの内、臨床心理士の先生方にお話を伺いました。先生方のふとした素顔も垣間見えますね。

		Q1:ストレスを感じたり気持ちが落ち込んだりした時、みなさんはどのようにしていますか？ Q2:学生へひとこと、メッセージをお願いいたします。
千代田三番町キャンパス	しのつか としえ <b>篠塚 敏恵 先生</b> 毎週月曜日 【面接授業日】 10:15~13:30 【遠隔授業日(電話相談のみ)】 10:15~11:50 13:30~15:05	A1:心配事がある時は、家族や友達に話して聞いてもらいます。複数の人に、ちょっとずつ話すのも良いと思います。また、自分の身体を労わること(ゆっくり入浴、肌や髪の手入れ、柔軟、マッサージなど)をして、よく眠れるようにします。たいてい、よく眠るのが一番のストレス解消になります。 A2:今年度は、新型感染症の流行で異常事態になってしまい、学校も変則的になり、日常生活も自由にできず、経済的にも不安が生じるなど、大変なストレスが続いていると思います。こういう時は、普段は問題なく対応できることであっても、強い感情が湧いたり判断ができなくなったりするものです。どうぞ遠慮なく学生相談室を利用してください。
	いしづき まきこ <b>石附 牧子 先生</b> 毎週金曜日 14:15~17:30	A1:泣ける時にはそれが一番こころを浄化してくれるようです。なんとなく落ち込む、だらだらしている時は自覚なく疲れているので、気がついたら寝ます。洗濯や掃除、歯磨きなどのメンテナンスも気分が変わらし、その後も動きやすくなっています。 A2:ストレス、今後について、アイディアなど、自分自身で考えることはもちろん必要だし大切ですが、人に話してみるのも考え方をはっきりさせたり進めたりしていくことに役立ちます。電話相談もなかなか悪くないようです。来室でも電話でも気軽に相談をお申し込みください。
町田キャンパス	とくい かずみ <b>徳井 和美 先生</b> 毎週火曜日 10:40~16:50	A1:新しい体験をするのが好きなので、行ったことのない場所へいったり、食べたことのないものを食べたりすることがわたしのストレス解消法です。しかし、現状の新型コロナのための自粛生活により今までの日々の楽しみであった旅行や会食を見直しています。最近は、自宅でできるぬか漬けや梅酒づくりといった新しいことに挑戦しています。 A2:今年は誰もが想定していなかった事態になり、制限の多い生活をしていることと思います。制限があると『〇〇できない』という風に考えがちになりますが、自分の可能性を信じて様々なことに挑戦してほしいと思います。
	やぶき ゆきえ <b>矢吹 幸江 先生</b> 毎週水曜日 10:40~15:15	A1:私のストレス解消法は何と言っても睡眠です。睡眠不足やストレスがたまつくると、心身ともに疲れ、集中力が低下するので、そんな時にはお風呂で体を温め、早めに寝てしまいます。やるべきことは後回しで寝ること優先です。1日で疲れがとれなくても、2~3日も続けければかなり元気になります。また日頃から、趣味の時間を大切にしています。そうすることで、この数年は比較的心身ともに健康な毎日を過ごすことができています。 A2:自分に無理をさせない、自分の楽しめる時間を作る、これが何よりのストレス解消法だと私は思っています。皆さんも無理をせず、自分に合ったストレス解消法を見出せるといいですね。

## ●●● 「奈良の鹿」(「なら」の「しか」) の話

「奈良の鹿」といっても、あの奈良公園の鹿の話ではありません。心理学の世界で、自分の気持ちと向き合い、ものごとを違った視点から肯定的に捉えようとするときに使われる言葉です。

たとえば、今、ここに1000円あるとします。「1000円しかない」と考えると何とも心細いですが、「1000円ならある」と考えると、何とかなりそうな感じがしませんか。同様に「私は～しかできない」と考えると自分がダメな人間のように感じてしまいますが、「私は～ならできる」と言い換えてみると、今の自分を肯定的に捉えることができ、前向きな気持ちになりませんか？

先の見通しの持てない中、皆さんの中には、不安や戸惑い、いら立ちなどを感じる人、何だかわからないうれどやる気が出ない、気持ちが沈んだままの人などもいると思います。特に、自粛生活が長く続くと「あれもできない」「これもできない」と、できないことやダメなことに目が向いてしまいがちです。そんな時は「しか」を「なら」に言い換えて、心の中で元気をなくしている「鹿（しか）」にパワーを送ってみましょう。自分のことや周りの景色が違って見えてくるかもしれませんよ。（柳瀬 洋美）

（参考文献：福島 働美著「自己理解ワークブック」金子書房、2005）

## ●●● 実りの秋、簡単ポタージュを作つてみましょう！

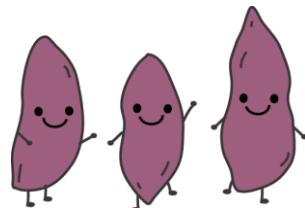
実りの秋です！夏に冷たいものをとつて疲れた胃にやさしい「さつま芋の濃厚ポタージュ」をご紹介します。簡単にすぐできます。（三澤 朱実）

### ★さつま芋の濃厚ポタージュ★



【材料】2人分

- ・さつま芋 200g
- ・牛乳 200cc
- ・砂糖 小さじ1
- ・バター 10~15g
- ・生クリーム 50cc(お好みで調整)
- ・塩 少々



### 【作り方】

1. 耐熱容器に角切りしたさつま芋を入れ、ふんわりとラップをし、柔らかくなるまで加熱する。
  2. ミキサーに1のさつま芋、牛乳、砂糖を入れペーストにする。
  3. 鍋に2と塩を入れ、かき混ぜながら煮立たせ、バターを入れる。
  4. 最後に生クリームを入れて出来上がり。
- \*お好みで砂糖を増やし、シナモンをかけても美味しいです（デザート風に）。
- \*バターをオリーブに変えてても良いです。ワインにも合います。

## ●●● 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ゃり、学生相談室で皆さんの心の相談にのってくれています。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。

もちろん、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、安心してお話しや相談をしてみてください。

## ●●● 専門職カウンセラーの相談日時

- ※ 対面による相談は面接授業日のみになります。(原則予約制)
- ※ 電話相談は遠隔授業日・面接授業日のどちらでも対応できます。(原則予約制)

	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ナー名	相談できる日時	専門職カウンセラーナー名	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	おかげ 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	しおつか としえ 篠塚 敏恵 先生	毎週月曜日 【面接授業日】 10:15~13:30 【遠隔授業日(電話相談のみ)】 10:15~11:50 13:30~15:05	とくい かずみ 徳井 和美 先生	毎週火曜日 10:40~16:50
	いしづき まきこ 石附 牧子 先生	毎週金曜日 14:15~17:30	やぶき ゆきえ 矢吹 幸江 先生	毎週水曜日 10:40~15:15

\*相談できる日時は、変更となる場合があります。

## ●●● 相談予約（電話相談・対面相談共通）・問い合わせ先

### 千代田三番町キャンパス

メールアドレス:soudan-c@san.kasei-gakuin.ac.jp 電話:03-3262-2864

### 町田キャンパス

メールアドレス:soudan-m@kasei-gakuin.ac.jp 電話:042-782-9818

※ 学生相談室では、専門職カウンセラーの対面による相談を再開しています（原則予約制）。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。（対面相談は面接授業日のみ実施いたします。）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。

## ●●● 学生相談委員の紹介

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。

### 千代田三番町キャンパス

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

\*人間福祉学科の学生の対応窓口も兼ねます。



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。