



陽だまり



学生相談室だより 第26号

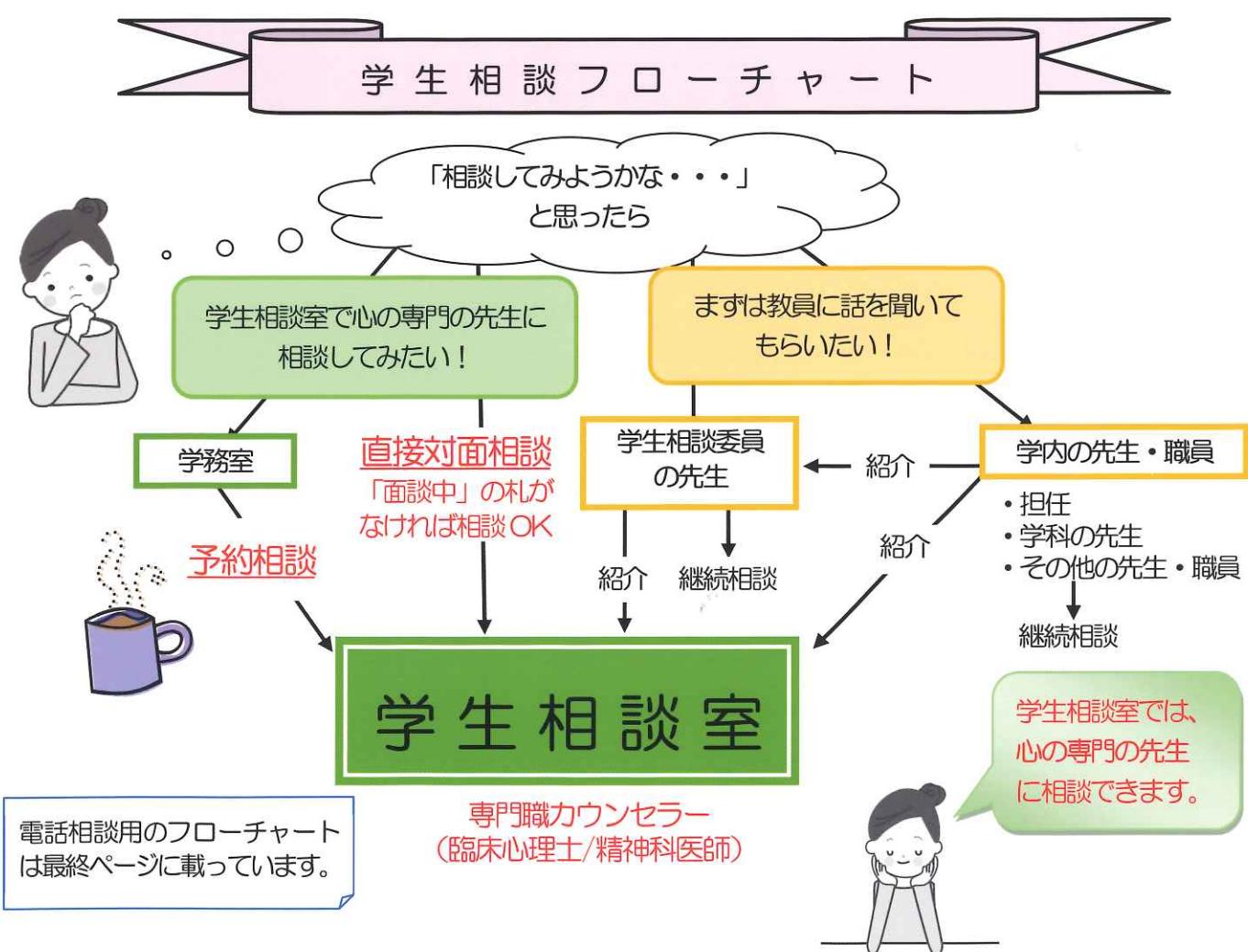


東京家政学院大学の学生皆さん、ごきげんよう！ 学生相談室です。

今年は久しぶりに移動の制限がなく、様々なイベントの「〇年ぶりの開催！」というフレーズを何度も耳にしました。熱くて楽しい夏を過ごされ、大学に「おかえりなさい！！」。後期も引き続き、熱く楽しく過ごしていきましょう！

学生相談室は、学生の皆さんの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。



● ● ● 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と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。

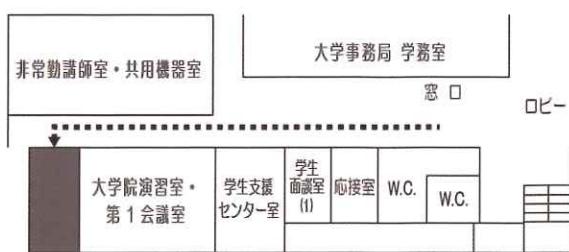
	町田キャンパス		千代田三番町キャンパス	
	専門職カウンセラーナ	相談できる日時	専門職カウンセラーナ	相談できる日時
精神科 医 師	おがわ ようこ 小川 陽子 先生	第4月曜日(月1回) 14:00~15:30	みつはし ゆうこ 三橋 裕子 先生	第2木曜日(月1回) 9:00~10:30
臨 床 心理士	いとう りよ 伊東 里容 先生	毎週水曜日 10:45~15:35	しのつか としえ 篠塚 敏恵 先生	毎週水曜日 10:15~13:30
	とくい かずみ 徳井 和美 先生	毎週金曜日 10:45~17:10	いしづき まきこ 石附 牧子 先生	毎週金曜日 14:15~17:30

相談室はここです。

町田キャンパス 管理棟3階



千代田三番町キャンパス 1号館1階



※ 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実施しています（原則予約制）。来室時の感染対策については、学生相談室入り口の掲示をお読みください。なお、電話相談も実施しています。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「健康管理センター」にアクセスしてご確認ください（右上のQRコードからもアクセスできます）。

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	小 川 圭 子 先 生
食 物 学 科	三 澤 朱 実 先 生
兒 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的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 キ ヤ ン 三 番 ス 町	しおつか としえ 篠塚 敏恵 先生 毎週水曜日 10:15~13:30	一人で悩んだり考えたりしていると、どうしても行き詰ってしまいます。ちょっとした心配事でも、重くて人になかなか話せないようなことでも、学生相談室のカウンセラーは丁寧に話を聞いて、一緒に整理していきます。よかつたら、話してみませんか。
	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「日常」を取り戻しつつある今年度ですが、喜びの声もある一方で、オンライン授業の方が良かった、まだ外出や距離感に戸惑いがつきまとっている、といった声もよく聞きます。 いろいろお話ししてリフレッシュの場として使っていただければと思います。相談室でお待ちしています。
町 田 キ ャ ン パ ス	いとう りよ 伊東 里容 先生 毎週水曜日 10:45~15:35	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が多いと思います。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。
	とくい かずみ 徳井 和美 先生 毎週金曜日 10:45~17:10	長い夏休み明け、疲れや戸惑いを感じたら、ほっと一息つきに相談室へお話しに来てください。後期もマイペースにがんばりましょう。

● ● ● 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ますので、お守りかわりに持ち歩くのもおススメです。もちろん、皆さんの情報はしっかりと守られます。

● ● ● 「陽だまりプチ」 ↗～お楽しみに！

昨年8月に誕生した町田キャンパス・学生相談室より「陽だまりプチ」。これまでに3号発行され、今年7月には「私☆クエスト」に合わせて臨時号が発行されました。町田キャンパスの廊下や壁に設置されたファイルケースに、バックナンバーも含めて入っていますのでご自由にお持ちください。これからも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ていきます。

● ● ● フリースペース & 「私☆クエスト」を開催しました！

今年度は4月にフリースペース、7月に「私☆クエスト～あなたの知らないあなたと出会おう」を開催しました。「私☆クエスト」は初企画。町田キャンパスでは、壺の絵や木の絵を描いてもらい、千代田三番町キャンパスでは、写真を切ったり貼ったりしてコラージュしました。今の心の状態や抱えているもの、好きなものを一緒にクエスト（探求）！ 改めて気づく自分の気持ちに興味津々でした。

今後もこのような、様々な形での「広場」や企画を開催したいと思っています。楽しみにしていてください。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 「白玉ぜんざい」

今回あずき缶を使って簡単にできる「白玉ぜんざい」をご紹介いたします。片栗粉とスキムミルクで作りますのでやさしい味です。災害時用備蓄食品として缶詰を保管しておくと、いざという時にも役立ちます。写真は実際に食物学科の学生がゼミナールで作ったものです。

【材料】2~3人分

- ・あずき缶 1缶
- ・水 300ml (お好みの甘さに量を調節)
- ・片栗粉 大さじ3
- ・砂糖 大さじ1
- ・スキムミルク 10g
- ・水 100ml

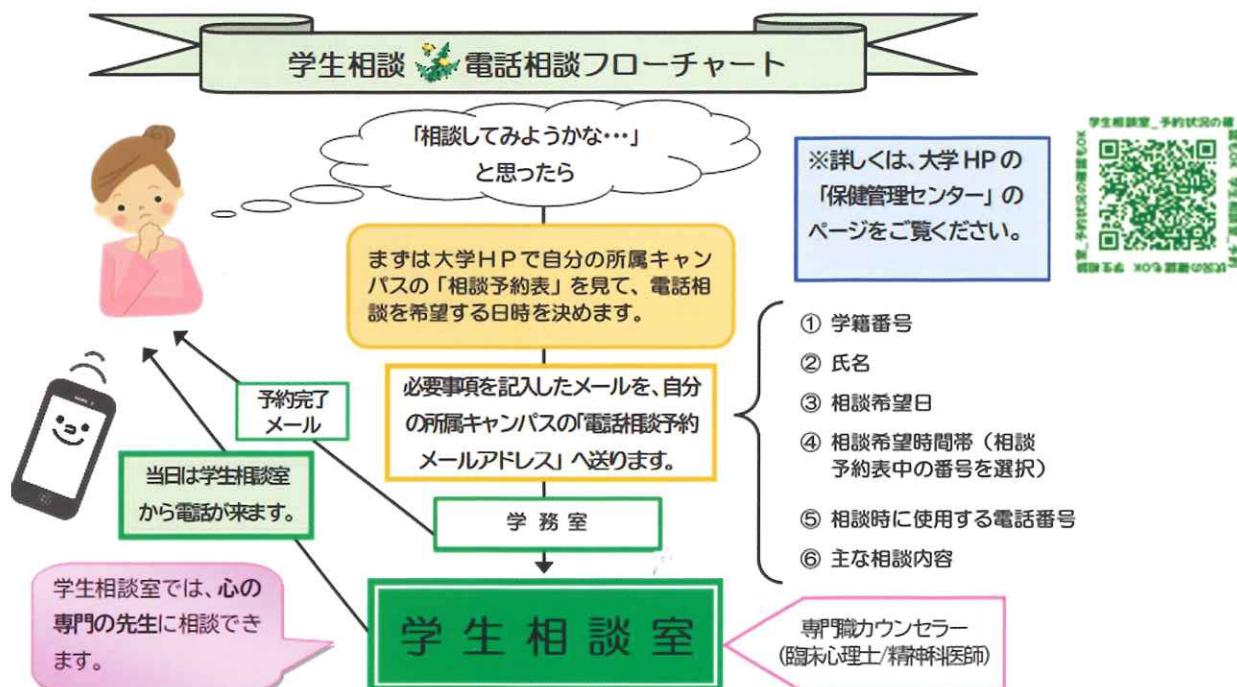


【作り方】

- ① 鍋にあずき缶と水（お好みの甘さに量を調節）を入れ、かき混ぜて中火で加熱する。
- ② 違う鍋に片栗粉、砂糖、スキムミルクを入れて混ぜ合わせ、水100mlを加えてよくかき混ぜておく。
- ③ ②の鍋を中火にかけてかき混ぜ、固まってきたら火を止めて、さらに1分ほどなめらかになるまで練り続ける。
- ④ ③をスプーンでくって一口大にし、①の鍋に入れて1分ほど弱火で煮る。

● ● ● 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、次の手順で申し込みください。



● ● ● 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