



にじいろ

(2018年4月号)
No. 9

ご入学・進級おめでとうございます

～心身ともに健康な毎日を！～

春です。みなさん、忙しい毎日を送っていることと思います。特に新入生のみなさんは、環境が大きく変化し、知らず知らずのうちに、疲れがたまっているかもしれませんね。4月はオリエンテーションや研修など、新入生ならではの予定もたくさんあります。先輩学生は、また一つ先輩となり、新たな挑戦の時期かもしれません。そのような中、心の健康を維持していくためには、まず、自分の現状を知ることが大切かもしれません。

♡♡さて、それでは、どんな状態だったら、心が健康だと言えるのでしょうか？♡♡

厚生労働省のHPには、こころの健康について、次のような説明がありました。*例はカウンセラーが追加しました(^_^)。

- ☆自分の**感情**に気づいて表現できること (情緒的健康)
例：「ああ、緊張したな〜。」「助けてもらって嬉しかったなあ♡」「困っているんですり_>！」
- ☆状況に応じて適切に考え、**現実的な問題解決**ができること (知的健康)
例：「今年の時間割は、これで大丈夫！」「このことは、早めに〇〇に相談しよう！」
- ☆他人や社会と建設的で**よい関係**を築けること (社会的健康)
例：アドバイザーの先生・ゼミ仲間・サークル仲間・アルバイト先の上司・・・そして、家族・・・
- ☆人生の目的や意義を見出し、**主体的に人生を選択**すること (人間的健康)
例：大学時代は、深く自分と向き合い、「私は～でありたい！」と考える時期ですね。
今、答えが出ていなくても大丈夫！在学中に‘人生の目的や意義’について考えてみましょう！

項目を見ると難しそうですが、例のように、自分の生活に結びつけて考えてみると、自分の現状が見えやすいかもしれません。キーワードは‘感情’‘現実的な問題解決’‘社会とのよい関係’‘主体的な選択’ですね。

4月は、自分の現状を見直す暇がないくらい慌ただしく過ぎていくかもしれませんが、週末や落ち着いた時間にちょっと振り返ってみませんか？「思ったことを言えているかな？」「現実的な問題を一つ一つクリアしているかな？」・・・と。また、次の日のエネルギー補給のために、自分のための時間も大切です。‘音楽を聞く！’‘体を動かす！’‘まずは寝ます！’‘友達とおしゃべり！’などなど、その方法は人それぞれだと思いますが、忙しい時ほど、ほっとできる時間、すっきりできる時間を意識的にとってみましょう！

とはいえ、なかなか落ち着いた時間をとることができない時、一人で整理しきれない時は、是非、学生相談室を利用して下さいね。相談室が空いている時は、「ちょっと見学をしにきました〜」という来室も大歓迎です。

相談室はどこにあるの？ 利用方法は？

場 所：2号館の2階南東角にあります。保健室の隣です。

開室時間：月曜&水曜 10：30～17：00 木曜 13：50～17：50

予約方法：①電話 011-881-8844 内線 1115

②メール g-sodan@ad.siu.ac.jp

③直接来室 カウンセラーに予約する（「面談中」の札がかかっている場合はご遠慮ください）

*「予約せずに来室の上、即！相談」という形もOKです。ただし、予約優先&相談時間枠内でお願います

月曜日担当：元岡陽子（もとおか ようこ）

水曜日担当：小菅淳子（こすげ じゅんこ）⇒ 今回の『にじいろ』担当者

木曜日担当：藪谷 巖（やぶや いわお）

授業のない期間は
相談室もお休みです

