



にじいろ

(2019年9月号)
No.12

折り返し地点で、セルフチェック！

後期の授業が始まります。過ごしやすい気候になり、やる気いっぱいの学生さん、授業の時間割が変わり、生活のリズムを模索中の学生さん、まだまだ後期の学校生活に慣れないあとため息がちの学生さん、それぞれの9月を迎えていることと思います。学年の折り返し地点にあるこの時期は、自分自身の心身の状態に目を向けて、エネルギーの補給をしましょう！



このひと月の心身の状態は？

「いつもあった・しばしばあった・ときどきあった・ほとんどなかった」でふり返ってみましょう！

- 元気がいっぱいだ *
- 生き生きとしている*
- 落ち着かない
- 何をすることも面倒だ
- 物事に集中できない
- ひどく疲れた



- 気分が晴れない
- 怒りを感じる
- イライラしている
- ゆううつだ
- 悲しいと感じる
- 不安だ

- めまいがする
- 体の節々が痛む
- 頭痛がする
- 首筋や肩がこる
- 胃腸の調子が悪い
- よく眠れない



*「元気がいっぱいだ」「生き生きとしている」以外の項目で、たくさんの項目に「あった」と答えた方は、何らかのストレスを受けていると言えるでしょう。また、一つの項目だけに「あった」という場合でも、早めにストレスのもとになる事柄に気づき、対策を考えていく必要があります。風邪の引き初めに対処すると、治りやすいということと同様に、心の健康も早めに対処することが大切です。

ストレスの対処法は人それぞれですが、誰かに話を聞いてもらうことは、とっても大切です。話を聞いてもらうだけで、自分の気持ちや考えが整理されて、気持ちがすっきりしたり、見通しを持つことができたりします。まずは、誰かに話してみましょう。また、友達から「聞いてくれる・・・？」と、声を掛けられたら、何かアドバイスをしなければと、気負わずに自分の時間と気持ちが許せる範囲で、聞き役になってみましょう。

そして、もちろん、相談室への来室をお待ちしています。相談室利用を悩むことほど、無駄な悩みはありません。気軽に、来室してくださいね！

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&相談時間枠内をお願いします。

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

