

名古屋女子大学 学生相談室

学生相談室だより

第34号

題字:越原 一郎 学園長

- ✗ 勉強・学校生活
- ✗ 人間関係
- ✗ 恋愛のこと
- ✗ 親子関係
- ✗ 将来のこと

心に気がかりが
あって
悩んでいたり…
眠れなかったり…
誰かに聞いてほしかったり…
そんなとき 思い出して下さいね。

学生相談室の紹介

✚ 学生相談室はどこにある？

学生相談室は本館1階東側にあります。



✚ 学生相談室ってどんなところ？

学生の皆さんのが困った時、不安なことがある時
臨床心理士の資格を持ったカウンセラーが
お話を聞いてくれます。
どんなことでも自由に話せるところです。

✚ 学生相談室はいつあいてるの？

基本的に月～金の授業日は開室しています。担当表を確認して来室してください。
なお、夏期休業、冬期休業、春期休業中は閉室しています。

✚ 学生相談室はどうやって利用するの？

- ・基本的には予約制です。衛生管理室で予約できます。カウンセラーの時間が空いている時はすぐにお話できます。
- ・電話や手紙、メールによる相談も受け付けています。
- ・話された内容はもちろん、学生相談室に来室したことも含めて秘密は守られます。

問い合わせ先

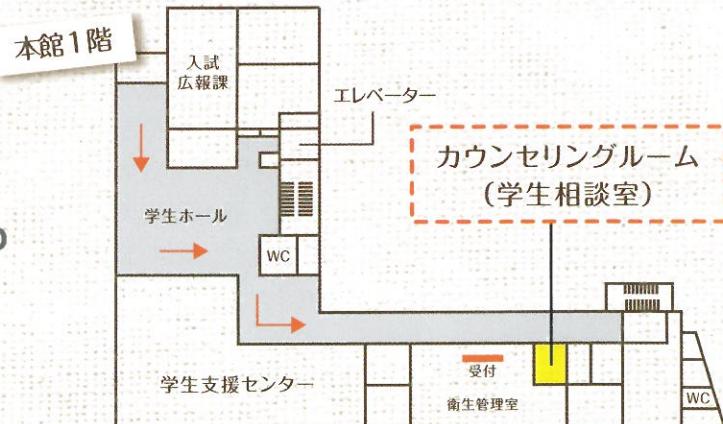
学生相談室直通

TEL: **052-852-9407**

E-mail : sodan@nagoya-wu.ac.jp

衛生管理室直通

TEL: **052-852-1825**



令和5年度 学生相談室 開室時期

前期 / 4月12日(水)～ 8月4日(金)

後期 / 9月21日(木)～ 12月26日(火)・1月5日(金)～ 1月30日(火)

令和5年度 カウンセラー担当表

月

荒木 瞳美

火

瀬井 まりや

水

壁 芳子

木

壁 芳子

金

瀬井 まりや

10時～16時

10時～16時

10時～16時

10時～16時

10時～16時

カウンセラーからひとこと

学生相談室には私たちがいます。

荒木 瞳美
あら き むつみ



「なんとなくもやもやする」「眠れない」…そんなときはこころがあなたに何かを知らせようとしているのかもしれません。こころのサインに気づき、自分の内面と向き合う作業は、目の前の問題解決だけでなくこころの成長にもつながっていく感じています。どんなに小さな困り事でも気軽に学生相談室を訪ねてくださいね。

壁 芳子
かべ よし こ



新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。社会に出る前の、この時期にしか、経験できないこと、味わえないことに、挑戦してみませんか。新たな自分に出会えるかもしれません。また、その経験が、将来に渡って、あなたの心の支えとなるかもしれません。悔いが残らないよう、学生生活を堪能してください。

瀬井 まりや
せ い ま り や



「一度出会ったら、人は人を失わない。…あの人がいたら何と言うか、どうするか。それだけで私はずいぶん助けられてきた」江国香織さんの本に出てくる言葉です。そんな出会いがあるかもしれませんと願いつつ、今年も一人ひとりとの出会いを大切にしていきたいと思っています。よかつたら気軽にドアを開けてみてください。

おすすめ

ストレス発散方法

思いのだけを紙に書き出す、愚痴を聞いてもらう、アウトドアで自然を感じる

ストレス発散方法

岩盤浴でデトックス

ストレス発散方法

温泉(バブでもOK!)とホットアイマスク

学生相談室にはこんなカウンセラーの先生方がみえます。

どんな小さな事でもかまいません。

いま、あなたが抱えている事話してみませんか?

令和4年度

+ 教職員向けカウンセリング研修会 +

大学生に多いこころの問題とその支援について



講師からのメッセージ

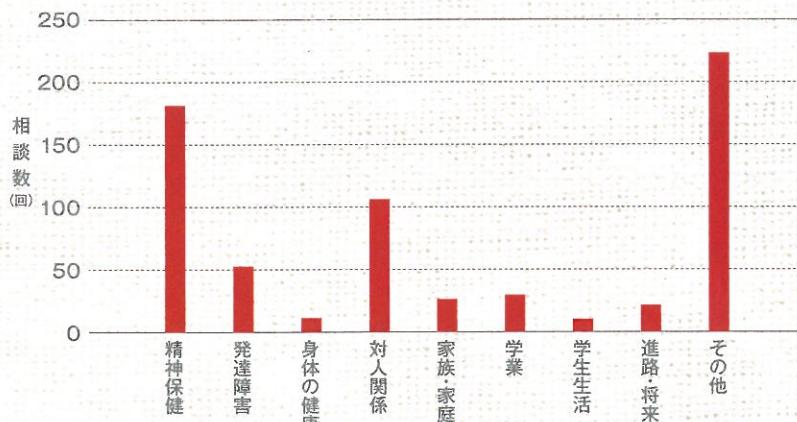
愛知県精神医療センター 臨床心理科長 山田 勝

大学生活では、したいこと・やらなければならないことが多いあるでしょう。そんな時に、全てのことをきちんとやろうとしますと、無理が生じてきます。無理が生じてきますと、焦りが募ってきて、そうでなければできることも、うまくできなくなってしまいます。そういう悪循環から抜け出すには、きちんとやろうとすることから、離れることが必要です。日本語には「いいかげん」という言葉があります。普通、この言葉はぼんやりと無責任なさまを言うのですが、漢字で書くと「良い加減」となって、バランスが良いという意味になります。人間一人ひとりに与えられた時間や能力には限りがあります。無理と焦りの悪循環にはまりそうになつたら、手を抜けるところは手を抜いて、人の助けもうまく借りて、「いいかげん」にやれると、悪循環に陥らずに、良いバランスが取り戻せるかもしれません。

令和4年度 学生相談室利用者状況

令和4年4月～令和5年1月

1. 主訴による相談内容の分類



2.まとめ

3年間続いた新型コロナウイルス感染症は、ようやく終息の兆しが見えてきたといわれるようになったが、元通りの生活に戻ったわけではない。コロナ禍で一変した日常生活において、学修時間、サークル活動、アルバイト、旅行などで先輩、後輩、友人と過ごす時間、様々な体験の機会に大きな影響があり、コミュニケーション能力を培う時間が制限されたことが推測される。

昨年に引き続き、コロナ禍のストレスによる影響もあり、先行きの不安・不満の増大、頭痛や腹痛などの身体症状を伴ううつ状態等、体調不良を訴える学生が増えた。長期欠席のケースで、自宅で布団の外に出ることが困難なケースもあり、教職員や保護者と連携しながら支援することで、少しづつ大学生活に適応していくことができた学生も見られた。また、そのようなケースでは、保護者や本人が納得した選択が出来るように、復学以外の選択肢も含めた情報提供を行うことが必要な場面もある。発達障害を背景に持つ学生については、入学当初から、授業参加等の集団へのつまずきがあり、精神面・學

令和4年度の相談内容は、「精神保健」が176回、「対人関係」が105回、次いで「発達障害(未診断も含む)」が53回、「学業」が30回、「家庭・家族」の相談が29回、「進路・将来」が21回、「身体の健康」が11回、「学生活」が9回、「その他」は保護者や教職員、医療関係者との学生についての相談で226回であった。

業面で配慮が必要な場合、学科指導教員と連携しての支援を行う。入学前から合理的配慮の希望があるケースは、前もって支援体制を準備できるが、中には発達特性に関する家庭での学習機会が不足していた場合、問題回避を繰り返した結果、学校生活の支障がかなり大きくなってからの相談となることもある。その背景には家族機能不全や母子関係の問題をかかえている場合もあり、家族の問題を短期間で解決するのは難しく、学生相談では学生生活の安定、現状維持を中心に支援している。

この先、さまざまな制限が解除されても、簡単にはこれまでの生活が戻るわけではない。他者とのコミュニケーション能力、かかわっていく機会をどう取り戻していくか、今後も学生たちの大きな課題になると思われる。学生一人一人が社会に巣立つ前に、学生生活の中で、自ら周囲に支援を求めていく力やコミュニケーション能力を育てる支援体制作りを大切にし、引き続き、学生を取り巻く教職員、保護者、外部の医療・福祉機関と綿密に連携し、対応について検討を重ねてサポートしていく。

学生相談室を利用して

Q1 カウンセリングを利用しようと思ったきっかけは?

バイトや友達のことでの悩みでいたけれど、親に相談できなかつたとき、相談室の案内を見て行こうと思った。

Q2 カウンセラーの先生はどんな先生?

とても優しくて色々な相談にのってくれました。嫌なことや、辛いこと以外にも嬉しかったことや、頑張っていることなどを聞いてくれました。

Q3 カウンセリングを受けたらどんな変化があった?

考え方を変えることができた。悩んだ時自分で溜め込んでしまっていたが、カウンセリングを受けてどのようにストレスを解消したらよいかわかった。