



学生相談室だより

2017年度 第1号



みなさん、こんにちは！

学生相談室からカウンセラーの藤元、芦刈です。暑い季節がやってきましたね。

大学にも慣れ充実したキャンパスライフを送っていることと思いますが、テスト前ということもあり、疲れが溜まってきた方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

疲れたときは、ふーっと力を抜いてリラックスできる時間を持つことが大切ですよね。今回は学生相談室の学生相談員がそれぞれ行っているリラックス方法を、自己紹介を兼ねてご紹介します！

月

藤元

みなさんこんにちは！藤元です。リラックスしたいときは好きなDVD(特に海外ドラマ)を借りてきて寝る前に見えます。世界観に浸っている時間がとても好きでリラックスできます！

火

長先生

私のリラックス方法は・・・のんびりとお風呂に入ることです。時々“ハナウタ”などもうたっています。寝るときは何度か腹式呼吸を繰り返すと、いつしか眠りにについているようです。

火

白谷先生

皆さんご存知、私といえばジョギング。リラックスとは違うと思われる方もいるかと思いますが、運動をするとぐっすり眠れます。私にとって快適な睡眠は心と体をリラックスさせる一番の方法です。

水

芦刈

はじめまして！…昔から雨が好きなので、雨が降るのをただ見ているとほっとします。それから、世界のいろいろな場所に降る雨の音をおさめたアプリ。これもリラックスツールのひとつです。

木

高口先生

寝る前にストレッチをして、疲れた体をほぐしています。一日中、PCに向かっているため、背中をほぐすストレッチは欠かせません。

金

小山先生

個人的には、目的を持たずに散歩するのが、リラックスになると感じています。小学生の下校中にした「みちくさ」は、後ろめたくも楽しいものでした。その頃を思い出して、ブラ歩きするのも良いと思います。

学生相談室の予約方法

第一薬科大学の学生なら誰でも無料で相談できます。話した内容は外に漏れることはありませんので、安心してご相談いただけます。困ったときはいつでも来てください！

☆臨床心理士(藤元：月曜、芦刈：水曜)のカウンセリングは予約制です。以下の方法で予約をお願いします。



① 予約をして来室する場合

学生課窓口にて厚生課の岡本先生に予約を入れてもらう、または相談室のメールアドレス(soudanshitsu@daiichi-cps.ac.jp)へ予約のご連絡をください。

② 直接来談する場合

面接中以外は、直接学生相談室へお越しただいで予約状況を確認してください。

☆相談員 長先生(火曜)、白谷先生(火曜)、高口先生(木曜)、小山先生(金曜)の面接は指定の曜日以外で、相談室以外の場所でも相談を受けることができます。詳細は各相談員にメールにてお問い合わせください。

【開室曜日・時間】

学生相談室

月曜日	12:00~18:00	担当：藤元(臨床心理士)
火曜日	13:00~17:00	担当：長(namikot ※)
水曜日	13:00~19:00	担当：芦刈(臨床心理士)
木曜日	13:00~17:00	担当：高口(hiro-k ※)
金曜日	13:00~17:00	担当：小山(s-koyama ※)

ラーニングサポート室

火曜日 13:00~17:00 担当：白谷(shiratan@daiichi-cps.ac.jp)

※開室時間以外の緊急な相談は、学生課にお問い合わせください

※メール送信時には@マーク以下を貼り付けてください。@daiichi-cps.ac.jp



本館 1F 医務室に入って、左側に学生相談室(カウンセラー室)があります



落ち着いた雰囲気でお話いただけます！