第一薬科大学

# 学生相談室だより

2020 年度　第１号

　こんにちは！学生相談室からカウンセラーの飯田、神近、中村です。新年度になり、学生相談室も新しい体制になりました。新しいカウンセラーや相談員の先生方がいますので、よろしくお願いしますね。

　さて、４月は新しい年度が始まる時期ですが、皆さんもご存知のように現在は福岡はもちろん、日本、そして世界全体が大変な状況にあります。これまでの日常とは違う生活を送る中で、人によっては不安を感じたり、何となく気分が優れない、など色んな気持ちを抱えているかもしれません。今回は、現在の生活の中で少しでも安心して過ごせるように皆さんに知っておいてほしいことを伝えたいと思います。何か参考になれば嬉しいです。

- **一般的なストレス反応について**

① 気分の変化（不安、気分の落ち込み、イライラなど）
② 考え方や物事の捉え方の変化（物事を悪い方に考えるなど）
③ 身体の変化（頭痛・腹痛、眠れない、食欲がわかないなど）
④ 行動の変化（落ち着かない、言葉数が増えるなど）
などが見られると言われています。

- **ストレス対処法について（特に今の生活で心の健康を保つ方法）**

① 熱中できたり自分の好きなことを行う（気分転換）
→特に今のような生活では、一日のうち短時間でも良いので好きなことを必ず取り入れると良いです。また、嫌なことを考えているとどんどん物事を悪いほうへと考えてしまうことがありますが、好きなことを行うとしばらくは嫌なことや不安なことから離れることができるかもしれません。

② いつもの生活リズムを心がける
→睡眠や食事などは普段の生活を送る上でのエネルギーを作るうえでとても大事なことです。睡眠も多く取れば良いというわけではありません。休みが続くとつい夜遅くまで起きてしまうこともあるかと思いますが、免疫を低下させないためにも意識して生活を送りましょう。

③ 情報にふれる時間を制限する
→毎日、多くの情報がニュースやネットで伝えられています。情報を得ることは大事ですが、情報を得ると場合によっては不安が強くなり、その不安を解消しようとさらに情報を得ようとすることもあります。また、その情報がどこから発信されたものかということも大事なポイントです。情報を得る時間を制限したり、なるべく信頼できる情報を得るようにしましょう。

④ 人とのつながりを維持する
→現在、人と直接会う機会が少なくなっています。一人の時間が増えると寂しい気持ちになったり、気分が暗くなることもあります。現代では電話や LINE、SNS やチャットでも人とやり取りができます。家族や友人など周りの人とのつながりを意識的に持つようにしましょう。また、私たち大学のカウンセラーや相談員もいます。今の生活に限らず、何か心配なこと、気になることがあれば、ぜひ気軽にご相談ください。

## 学生相談室の予約方法

現在、緊急事態宣言発令を受けて、新型コロナウイスル感染拡大防止のため、大学内への立入りが５月 31 日まで原則禁止となっています。そのため、学生相談室は、下記のような対応を行っています。

・4／8（木）～ 5／31（日）の期間は、原則として来室での面談は行いません。
・学生相談室は 12 時 00 分～17 時まで（月・木は 15 時まで）開室していますので、お電話やメールでのご相談は可能です。

　電話相談を希望される場合は、下記大学の代表番号に電話し、学生相談の旨をお伝えください。曜日によって連絡先が異なりますのでご注意ください。

月・木　　（代表　092-559-7331）
火・水・金　（代表　092-541-0161）

・緊急に面談を必要とされる場合は、一度お電話でご相談ください。
・迷われた時は、まずお電話でご確認ください。

連絡先：第一薬科大学　代表　092-541-0161
学生相談室メールアドレス：soudanshitsu@daiichi-cps.ac.jp

【学生相談室の開室曜日・時間：４月８日～５月３１日】

| | | |
|---|---|---|
| 月曜日 | 12：00～15：00 | 担当：安藤(相談員，女性) |
| 火曜日 | 12：00～17：00 | 担当：神近(臨床心理士，男性) |
| 水曜日 | 12：00～17：00 | 担当：飯田(臨床心理士，女性) |
| 木曜日 | 12：00～15：00 | 担当：栗原(相談員，女性) |
| 金曜日 | 12：00～17：00 | 担当：中村(臨床心理士，女性) |

《注意》
学生相談室は 2019 年４月から
本館４階へ移転しました！

発行：第一薬科大学 学生相談室
〒815-0037 福岡県福岡市南区玉川 22-1
電話：092-541-0161　(内線 379)
Email:soudanshitsu@daiichi-cps.ac.jp
発行日：令和２年５月８日