

第一薬科大学

学生相談室だより

2021年度 第1号



新入生、在学生のみなさん、こんにちは。昨年度は新型コロナウイルス流行およびその対策によって、学生生活が大きく変化した、本当に大変な一年だったと思います。そのよう経過のなか、今年も春がきて、第一薬科大学での新しい一年間が始まっていこうとしています。みなさん、準備が十分に出来たうえで新年度でしょうか、いえいえ、まだまだ、気持ちが「追いついていかない・・・」ように感じられている人もいないでしょうか。

そんな気持ちのときどうしたいのか・・・？学生相談室の4名のカウンセラーが自己紹介をかねて、アイデアをお伝えします。よかったら、日々の生活のなかで取り入れてみてください。

火 **神 近**

火曜の午後に在室しています神近です。今年度もよろしくお願ひします。新年度が始まると、期待や緊張、不安など様々な気持ちを抱えながら過ごすことがあります。時には自分でも気付かないうちに気を張って頑張りすぎていることも少なくありません。今年度はまだ始まったばかりですので、長い目で見てあまり疲れていなくても積極的に休養を取ったり、気分転換を行うことも、年度を通して心身ともに健康で過ごす上では大事だと思います。

木 **西**

4月から勤務している西雅美です。よろしくお願ひ致します。忙しかったり焦りがあると、つつい自分のことが後回しになってしまうことがあります。でもそういう時こそ、食事をする、休憩する、睡眠をとる、誰かに話を聞いてもらうなど自分をいたわることも大事にしています。日々の生活を大切にしながら、少しずつ、新しい環境に慣れていけたらと思っています。

金 **飯 田**

第1・第3金曜在室の飯田綾香です。授業や実習が忙しくなると、タスクをこなすことに気持ちがいっぱいになったり、自分を追い詰める考え方が出てきたり…といったこともあるかもしれませんね。まずは深呼吸、そして一番大切にしているもの(人？モノ？価値観?)は何だったかなあと思い出してみませんか。本当に大切にしたいものを大切にできている時に心穏やかに笑顔でいられるのではないかと思います。

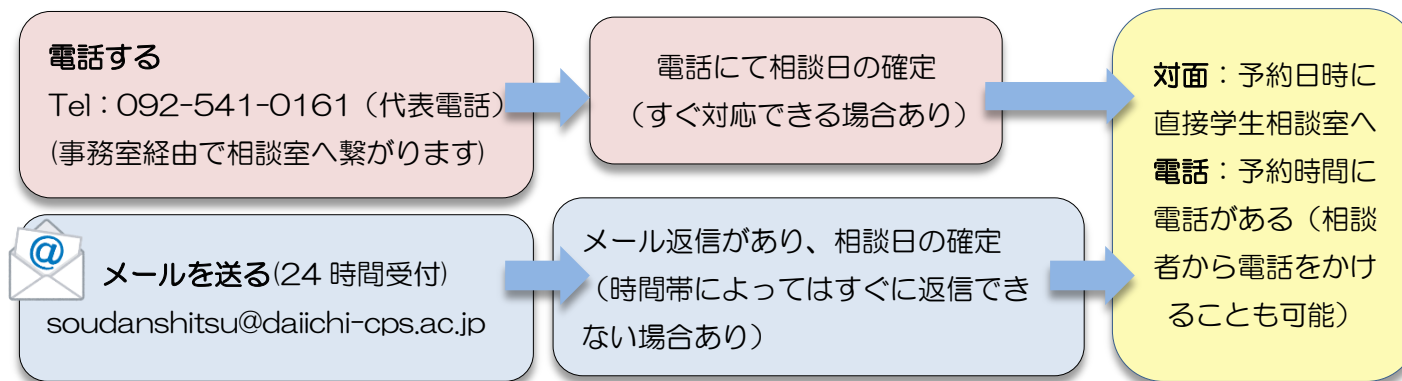
金 **中 村**

第4金曜に在室します中村真美です。よろしくお願ひします。「いつまでもやる気がでない」「嫌な気分が続く」といった時、気分の切り替えが大切ですがなかなか難しいことがあります。そんな時の切り替えスイッチ、いろいろあるといいですね。私は卓球やヨガ(体を動かす)、音楽や海外ドラマを楽しむ、料理を作る、ゆっくりお風呂に入るといったことをしています。

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、安心してご相談ください。対面カウンセリングの場合、感染予防に留意し、定期的な換気・消毒等を行っています(詳細は大学HP記載)。

☆臨床心理士(神近、西、飯田、中村)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。
☆臨床心理士以外の相談員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。



2021年度学生相談員の在室日時

曜日	9:30~12:00		12:00~17:00	備考
月	前期	仮屋 蘭 (h-kariyazono※)	栗原 (h-kurihara※)	
	後期	村山 (murayama※)		
火	前期	原口 ((k-haraguti※)	神近 (臨床心理士)	18時まで
	後期	村山 (murayama※)		
水	前期	柴山 (c-shibayama※)	安藤 (m-ando※)	
	後期		宮崎 (h-miyazaki※)	
木	通年	高口 (hiro-k※)	西 (臨床心理士)	18時まで
金	前期	増田 (tmasuda※)	飯田 (臨床心理士) 第1/第3週 中村 (臨床心理士) 第4週	18時まで
	後期	藤井(由) (yu-fujii※)		

各相談員へメール送信時には※部分に@マーク以下を貼り付けてください。@daiichi-cps.ac.jp。また、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



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3年5月27日