

第一薬科大学

# 学生相談室だより

2021年度 第4号



みなさん、こんにちは。2月に入り後期の試験も終了し、ほっとされている頃かもしれません。新型コロナウイルスは変異した新種が次々と発生し、コロナ禍はいまだに収束していません。学生の皆さんも、コロナとつきあう日々をこの二年間送ってこられ、制限されたなかでも、学生生活に楽しみややりがいを見つけられたことと思います。まだ、試験が残っている方もおられるかもしれませんが、この春休み、休みの期間に心と体を休めて、新学期に向けて準備ができると良いですね。

さて、コロナ禍で人との接し方が変化した今、SNSは以前にも増して大事なツールとなり、利用頻度が高まった人も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、SNSとの付き合い方について取り上げたいと思います。

## ☆SNSとの付き合い方（利用方法）について☆

### SNSのメリット

- ・ 情報収集ができる。
- ・ 承認欲求が得られる（自分の投稿にいいねがつくと嬉しい）
- ・ 交友関係が広がる・保てる
- ・ 即時性が高い（距離的・時間的に制約がない）

### SNSのデメリット

- ・ 匿名性や手軽さから、デマに踊らされやすい
- ・ 個人情報漏れる恐れがある
- ・ 個人攻撃のターゲットになりやすい
- ・ 「ここだけの話」が拡散してしまう
- ・ 依存しやすい（常にSNSをチェックしないとられない）

学生のみなさんは、フェイスブックやツイッター、インスタグラムなど様々なSNSを利用されていることと思います。SNSは情報収集や情報発信などさまざまな用途に用いられ、現代を生きる上で必須のアイテムです。SNS上には毎日たくさんの投稿が流れてきます。情報量が多すぎるだけでも負担になります。不安な時ほど情報収集に走りがちですが、信頼できる情報源に限定する、利用時間を制限するなどして、情報量をコントロールすることが気持ちの安定につながります。

また匿名性や手軽さから、面と向かっては言わないような言葉を発信してしまうような傾向があります。そのため悩んだり深く傷つき心を病んでしまう人もいます。そしてSNSでの誹謗中傷が原因とみられる事件もおこっています。SNSは多くの人の目にとまり、一度インターネット上に情報が流れると二度と回収できなくなることを覚えておいてください。

本学の学生調査の中で、インターネットによるトラブルについて調査したところ、毎年8%程度の方がトラブルに巻き込まれているというデータがあります。

もしあなたがそのような被害を受けてる場合はすぐに相談してください。またそのようなSNSは「見ない・触れない」が一番です。

あなたが被害者とならないように、またあなたが加害者とならないように、あらためてSNSの特徴を理解した上で、細心の注意を払って利用してください。

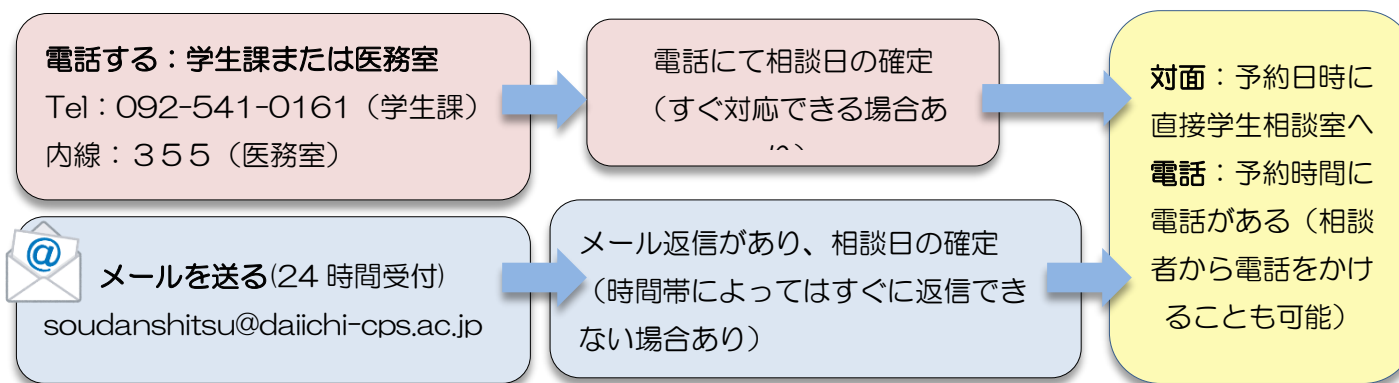
## 学生相談室の予約方法

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）

☆学内相談員はいつでも相談が可能です。予約の必要はありません。

☆臨床心理士(神近、荒木、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年度後期 学生相談員の在室日時

曜日	9：30～12：00	12：00～17：00	備考
月	村山（murayama※）	栗原（h-kurihara※）	
火	村山（murayama※）	神近（臨床心理士）	18時まで
水	柴山（c-shibayama※）	宮崎（h-miyazaki※）	
木	高口（hiro-k※）	荒木（臨床心理士）	18時まで
金	藤井(由)（yu-fujii※）	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



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か医務室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4年2月 1日