

第一薬科大学

学生相談室だより

2022年度 第1号



新入生、在学生のみなさん、こんにちは。今年も新年度が始まりました。近年は新型コロナウイルス流行およびその対策によって、以前までの学生生活が思うように送れない日々が続いてきたかと思えます。ただし、このような生活も2年ほど続いているので、人によっては少しずつ自分なりの生活の仕方も見えてきている方もいるかもしれません。自分の心身の状況を振り返りながら、うまく状況をしのいでいけると良いですね。

さて、今年度最初のお便りは相談室のカウンセラーの紹介と、今年チャレンジしたいことを載せています。コロナ禍が落ち着いたらやってみたいこと、少し時間ができたらしたいこと、など希望や楽しみが日々のモチベーションに繋がることがあります。1年は長いので、何かにチャレンジしなくてもホッとできる時間でも良いので活力になるような時間を大事にしてもらえると嬉しいです。



日 巻

今年度から月曜日午後を担当します日巻優子です。皆さんがより充実した学生生活を送られるようご相談にのりながら力になれたらと思っています。よろしくお願い致します。今年チャレンジしたいのは“断捨離”です。これまでため込んできたモノ一つ一つと向き合い、自分に必要なもの大事なものを選び残して快適にすっきりと気分よく暮らせたらいいなあと考えています。



神 近

昨年度に引き続き、火曜日に在室しています、神近裕樹です。今年もよろしくお願ひします。今年、チャレンジしたいことはなるべく規則正しい生活を送ることです。時間に余裕がある週末になると、つい睡眠時間を多く取り過ぎたり、食事も1、2食になってしまい、心身ともにバランスを崩すことがあります。何事も適度が良いかと思うので、無理ない範囲で自分に合った生活リズムを探したいと思います。



荒 木

木曜日午後^{に在室している}荒木登茂子です。よろしくお願い致します。今年チャレンジしたいことは、「悩みを引きずらないこと」、「血圧をコントロールすること」です。あれこれ気にして自分で血圧をあげる緊張タイプです。深呼吸、犬の散歩、庭仕事などが私にとっては良い薬です。緊張解消のリラクゼーションを練習してみたい方は相談室までご連絡ください！



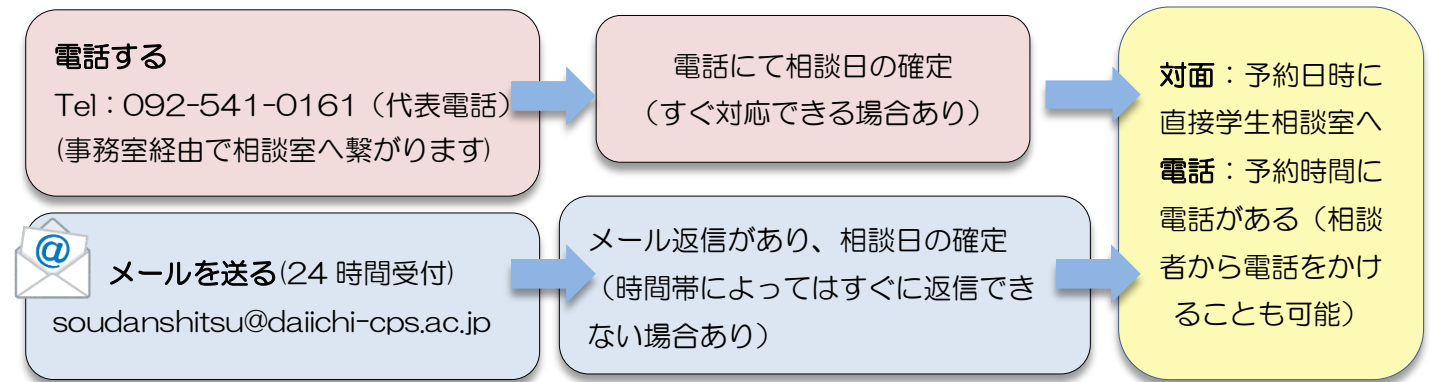
飯 田

第1、第3金曜の午後在室の飯田綾香です、宜しくお願い致します！陰陽五行思想に関心があります。五行のうち「仁」は東方木性の気。奉仕し、慈しむ姿勢などを通して大切なものを守っていく気だそうですね。なぜか、「仁」について書かれた文章を読むと心がすうっとする自分がいます。そんなことから今年は「仁」の気を育てることを意識して過ごしてみたいです。学生相談室にてお待ちしております！

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(荒木、飯田、神近、日巻)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。



2022年度4月～9月 学生相談員の在室日時

曜日	9:30~12:00	12:00~18:00	備考
月	副田 (soeda※)	日巻 (臨床心理士)	
火	藤井 (由) (yu-fujii※)	神近 (臨床心理士)	
水	柴山 (c-shibayama※)	栗原 (h-kurihara※)	17時まで
木	高口 (hiro-k※)	荒木 (臨床心理士)	
金	村山 (murayama※)	飯田 (臨床心理士) 第1/第3週	第2/4週の 午後は休室

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4年5月2日