

第一薬科大学 学生相談室だより

2022年度 第4号

"2023年"新しい年がスタートしましたが、学生の皆さんはいかがお過ごしでしょうか。休み明けで身体や心がまだ学生生活に切り替わらないのに、やらなければならないことがたくさんあるなどストレスも溜まってきている頃かもしれません。そこで今回は「ストレスへの対処の仕方」についてお伝えします。

～ストレスのサインに気づき対処してみませんか～

私たちは常に様々なストレスの中で生きていくといっても過言ではありません。過度のストレスがかかり続けると心身の状態は悪化し様々な症状が出始めます。それはストレスのサインです。

●頭痛、腹痛、疲労感などストレスのサインが身体に出やすい人は、身体疲労を回復させるためのケアをしましょう

- ゆっくりお風呂に入る
- ストレッチやウォーキングで身体をほぐす
- ゆっくり眠る
- 栄養価の高い消化にいいものを食べる など



●意欲の低下や気分の落ち込みなどストレスのサインがこころに出やすい人は、自分のこころの緊張や疲れを和らげてリラックスさせてあげましょう

- 一人で好きなことをする
- 自然に触れる
- リラックスできる音楽を聴く など



●怒りっぽくなって人にあたってしまう、食べすぎる、買い物しすぎるなどストレスのサインが行動に出やすい人は、身体を動かすことによって内にもっているイライラなどを外に発散させてあげましょう

- スポーツに打ち込む
- 歌を歌う
- ダンスをする など



～ストレスがたまりすぎてこころも身体も苦しくなったら？～

過度のストレスがかかり続けて、苦しくきついなあと感じることもあると思います。そういうときは自分ひとりで悩みを抱えずに周りの人に相談してみませんか。話すことで、自分の中にあった悩みを一旦外に出すことになり少しすっきりしたり、今までとは違う見方ができるようになったりします。また自分でも気づいていなかった気持ちに気づいたり心の整理がついてくることもあります。困った時悩んだ時にはために学生相談室にきてみませんか。カウンセラーや学生相談員があなたのことをお待ちしております！

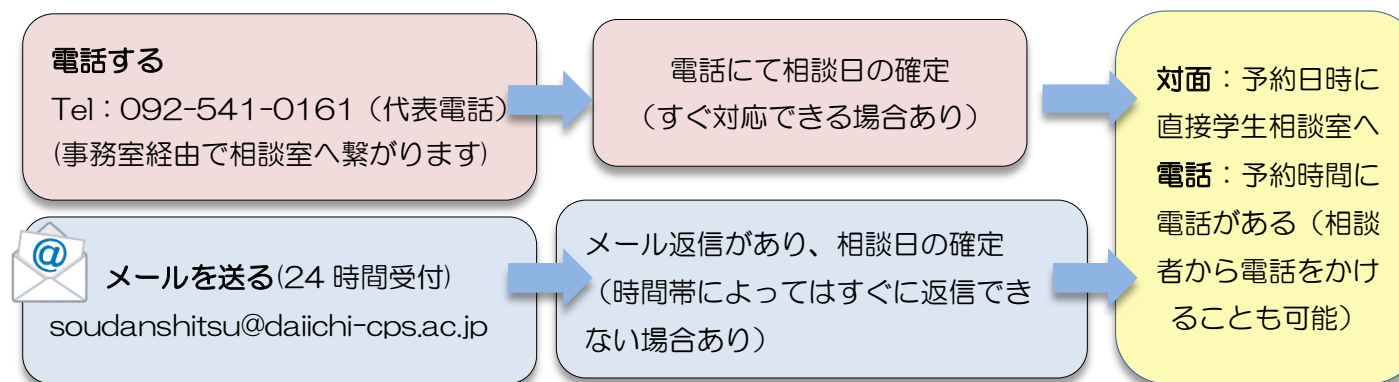
学生相談室の予約方法

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。

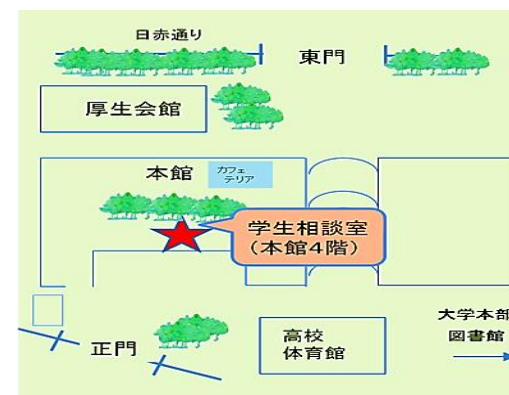
☆臨床心理士以外の相談員の面接は指定の曜日以外で、相談室以外の場所でも相談を受けることができます。詳細は各相談員にメールにてお問い合わせください。



2022年度 10月～3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※)	藤井 (由) 第1・2週目 村山 第3・4週目	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5年1月11日