

第一薬科大学
学生相談室だより
 2023年度 第1号

新入生、在学生のみなさん、こんにちは。今年もいよいよ新年度が始まりましたね。ここ数年、新型コロナウイルス流行で我慢を強いられる日々が続いていましたが、マスク着用の個人判断や5類への移行など少しずつ行動制限は緩和の方向へと動いています。ただし、学内ではマスクの着用を推奨しているように、今後も自他を守るためにも引き続き感染には気を付けつつ、大学生活を充実させていけると良いですね。

さて、今年度の相談室カウンセラーは昨年度と同じ4名となります。今回のお便りは最初ということもありますので、相談室のカウンセラーの紹介と、それぞれのストレス発散や気分転換の方法について載せています。何か気になるものがあれば、ぜひ試してみてくださいね。1年間、どうぞよろしくお願いいたします。

月 **日巻**
 週の初め月曜日担当の日巻です。ストレス発散法は自転車での移動です。運動しながらいい景色を眺めるといやされます。気分転換におすすめなのは部屋の模様替えです。ほんの少し家具や置物などを動かすだけでも新鮮な感じになりますよ。一方で“何かをする”だけでなく“何もしない”時間を持つことも大切だと思います。忙しさを自分で作り出さないようにしたいですね。

火 **神近**
 火曜日午後には在室している神近です。個人的な気分転換は「笑う」ことです。きつかったり、つらい時は気持ちも沈みがちですが、笑うとちょっと気持ちが楽になることがあります。特に面白いや動画を観て、何も考えず頭をからっぽにして笑える時間は息抜きになっているように思います。周りから見ると無駄な時間に見えても、それが自分にとって大事な時間になっていることもあるかもしれませんね。

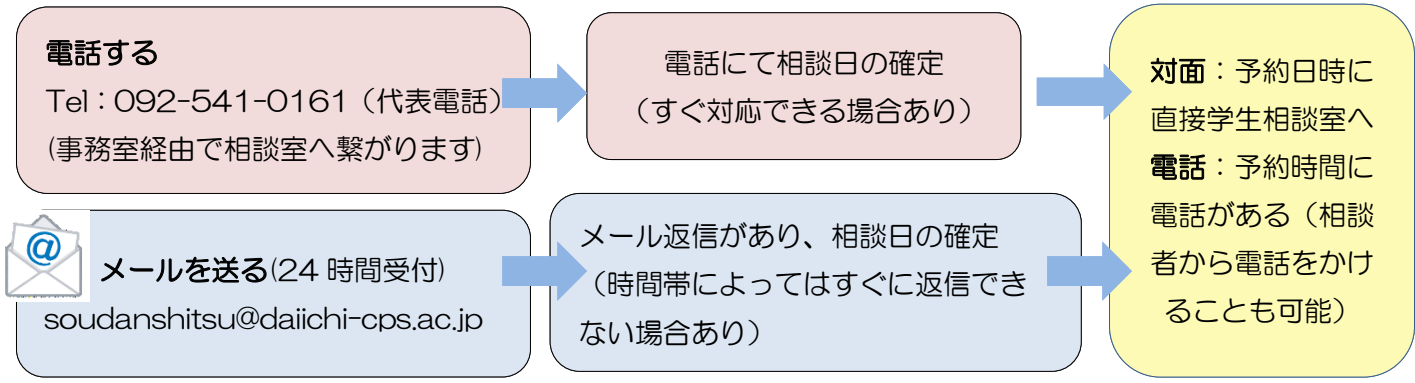
木 **荒木**
 木曜日午後担当の荒木です。よろしくお願いいたします。座り仕事が多いので、運動不足がいつも気になっています。たまに思い出して足のストレッチをしています。3日坊主・・☺ ウォーキングとは名ばかりのタラタラ歩きも心がけています。最近紅茶にはまってストレス発散！おすすめは生姜ティー、美味な中にピリリと生姜薫るカウンセラーを目指してお待ちしています！

金 **飯田**
 第1、第3金曜の午後の担当です、新入生&在校生のみなさん、どうぞよろしくお願いいたします！自宅のお風呂にエプソムソルト（市販）を入れた交代浴（温冷浴）は、脳も気分もすっきりします。少しさきの旅の計画（舞台みにいく、遠方の友だちに会いに行く・・などなど）をたてる時間をもつことも、気分転換のひとつになっています。

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(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。



2023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

今年度より学生相談室の場所が**薬学部本館4階**から**2階**へと移動しました！
 場所がわからない場合は学生課や医務室等にお尋ねください。

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 377)
 Email:soudanshitsu@daiichi-cps.ac.jp
 発行日：令和5年4月25日