

第一薬科大学
学生相談室だより
 2024年度 第1号

新入生、在学生のみなさん、こんにちは。新年度が始まりもうすぐ1ヶ月が経とうとしていますが、新しい環境には慣れてきたでしょうか。特に新入生の皆さんは生活が大きく変化した方が多いかと思います。自分が知らないうちに気を張っていたり、緊張していることも珍しくないもので、週末などを活用して上手に休養を取りながら自分のペースで無理なく過ごしていってもらえればと思います。

さて、今年度は1名新しいカウンセラーが加わりました。今年度、最初の相談室だよりは相談室のカウンセラーの紹介を兼ねて、それぞれの「忙しい日々を何とかしのぐコツ」について記載しています。良かったら皆さんも参考にして、新しい環境に慣れるまで心身の健康に気を付けてください。それでは、1年間どうぞよろしくお願ひします。

月 **日巻**

月曜午後担当の日巻優子です。忙しい日々をしのぐコツですが、私の場合は推し活(KPOP)です！推しの動画をみたり音楽を聞いて、感動したり、癒されたりしながら、明日への活力もわいてきます。忙しい生活が続くとこころが固くなりがちなので、推し活でそこを動かしてゆるめています。皆さん推し活されていますか？機会があればどうぞお話を聞かせてください。

火 **神近**

毎週火曜日の午後に在室しています、神近裕樹です。今年もよろしくお願ひします。私は日常の中に「いかに楽しみを作るか」を意識しています。ちょっとしたことで良いので、自分へのご褒美をこまめに用意します。ご褒美は食べものや好きなことをやる時間など色んなものがあると思いますので、自分にとっての楽しみを上手に用意しながら過ごしてみてください。

水 **灰塚**

毎週水曜日に勤務することになりました灰塚早樹です！よろしくお願ひします。忙しい日々をしのぐために「好きなことをする日」を必ず作るようにしています。旅行やライブに行くときもあれば、のんびり過ごすときもあります。最近ではマッサージにハマっています！環境の変化による心身の疲れをほぐし、癒してくれますよ。

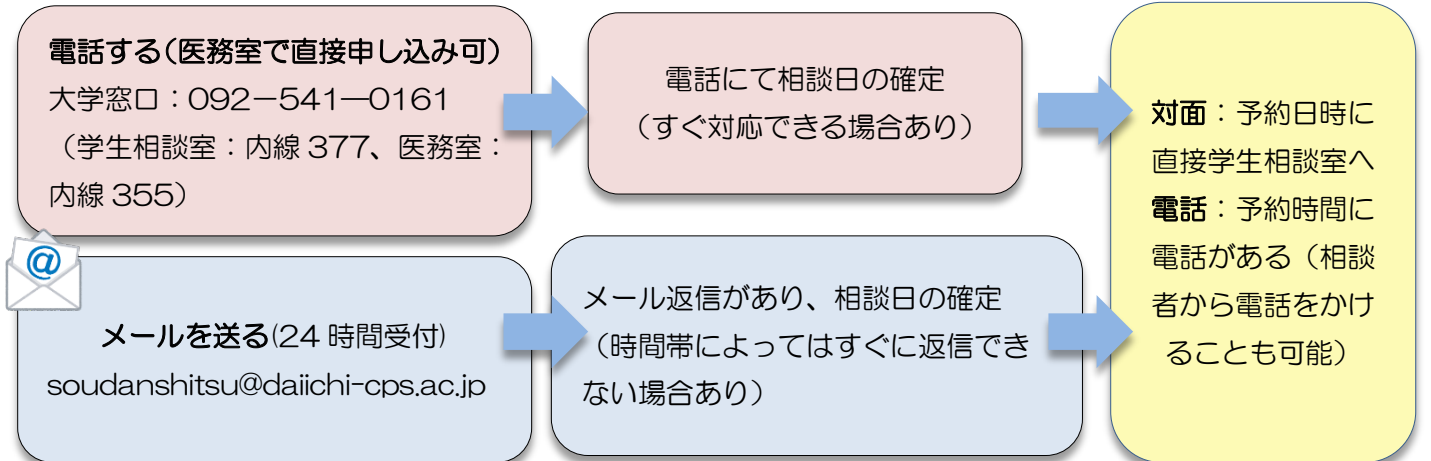
木 **荒木**

毎週木曜日に相談室を担当しています荒木登茂子です。桜の花も今年はいつ咲こうか？とやきもきして満開を迎えたら、もう桜吹雪、花筏です。花も人も、なんでもありの世の中です。へこたれたら横になり、折を見てたちあがる七転び八起が私のモットーです。

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、神近、灰塚、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。



2024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※) 薬	日巻(臨床心理士)	
火	小山(s-koyama※) 薬	神近(臨床心理士)	
水	藤井(由)(yu-fujii※) 薬	灰塚(臨床心理士)	
木	高口(hiro-k※) 薬	荒木(臨床心理士)	
金	村山(murayama※) 薬	栗原(h-kurihara※) 看	17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、学生課にお問い合わせください

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
 〒815-8511 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6年4月30日

