



第一薬科大学

学生相談室だより

2026年度 第2号



こんにちは！前期授業が始まって、早いもので3か月が経ちました。学生の皆さんは、授業や課題、あるいは実習などで忙しい日々を送っている頃でしょうか。そろそろ試験も始まりますね。

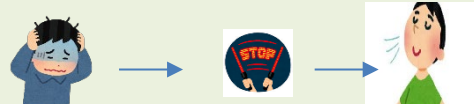
さて今回はご自身のところをいたわりながら、自分で元気にしていくコツ（セルフコンパッション）をお伝えしたいと思います。

セルフコンパッションとは、自分自身に思いやりのところを向けることです。他者を思いやることは大切だということで、誰かが困っていたり、悩んでいたりにしているのに気づいたら、優しくなぐさめたり、いたわりの言葉をかけたりしていると思います。そうすることで、相手は温かさを感じたり、ほっと安心したり、味方がいるなど感じられたりしますよね。そのようなことを、自分自身に向けて行うことです。



例えば友達がミスをした場合には、「誰にでもミスはあることだよ。次に頑張ったらいいよ。」と声かけできるのに、自分がミスした場合には、「ミスしてしまうなんて自分はダメな人間だ。」など自分を責めたり否定したりしてはいないでしょうか。そのようなとき、次のようなステップでセルフコンパッションを行うことをお勧めします！

ステップ① いったん深呼吸して自分を責めたり否定したりする考えをストップする。



ステップ② 広い視野で見るとこれは人間誰にでも起こりうるものだと考えてみたり、そもそもなんのためにしていることだったなど視点を変えて考えてみる。

誰にでもあるさ

ステップ③ 「自分は今は困っている。しんどい状況にある。自分を落ち着かせてあげて、優しくいたわるには、どういう言葉かけをしたらいいかな。」と考える。自分に対してだと思い浮かびにくい時には、だれかあなたの大切な人が、同じような状況になっていたら自分はどうか声をかけるかなと考えてみてください。

大丈夫だよ。

ステップ④ 思い浮かんだ言葉を自分にかけてあげましょう。



最初は今までの自分のところのつぶやきにも癖があるため、自分自身への言葉を優しいものに変えるのは難しいなあと感じられることもあるかと思います。自分で自分の味方になるつもりで自分に接してみてくださいね。



学生相談室の予約方法

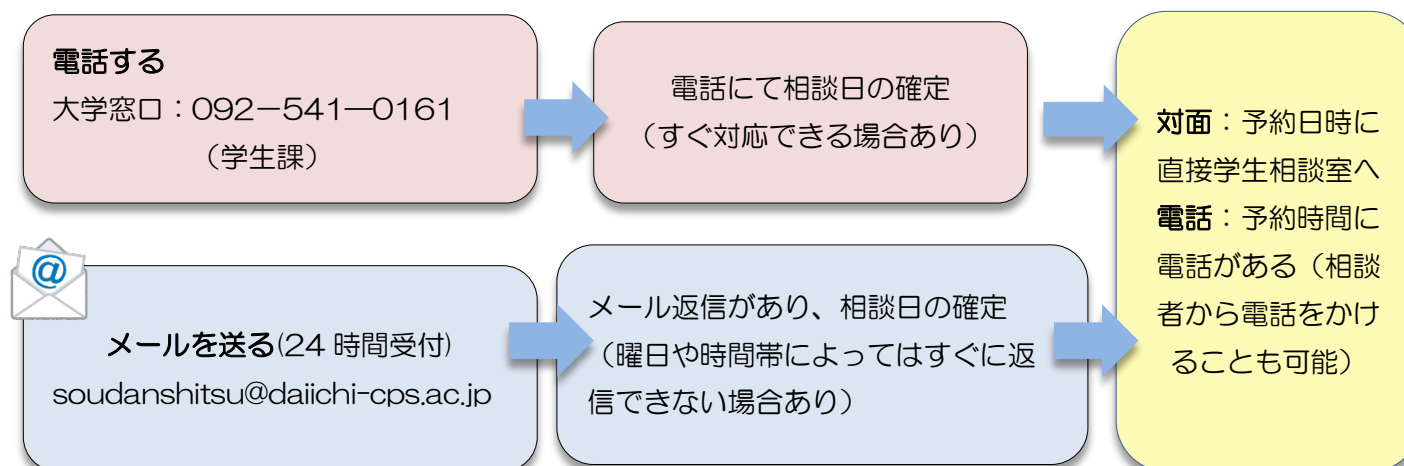
第一薬科大学の学生なら誰でも無料で相談できます。話した内容は外に漏れることはありません、安心してご相談ください。対面カウンセリングの場合、感染予防に留意し、定期的な換気・消毒等を行っています

（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。



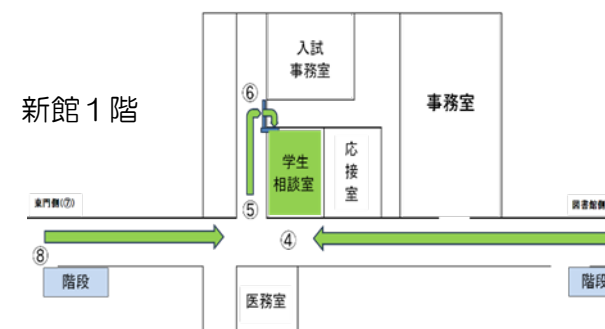
2026年度4月～9月 学生相談員の在室日時

曜日	9:30～12:00	12:00～18:00	備考
月	副田(soeda※) 薬	栗原(h-kurihara※) 看	17時まで
火	小山(s-koyama※) 薬	神近(臨床心理士)	
水		灰塚(臨床心理士)	
木	高口(hiro-k※) 薬	荒木(臨床心理士)	
金	藤井(由)(yu-fujii※) 薬	日巻(臨床心理士)	

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。

※※藤井(由)相談員は事前にメールで予約してください。その後日程を調節します※※



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町 22-1
電話：092-541-0161
Email:soudanshitsu@daiichi-cps.ac.jp
発行日：令和8年7月10日