

学生相談室だより

2017年度 第2号



みなさん、こんにちは！学生相談室からカウンセラーの藤元、芦刈です。

寒い季節がやってきましたね。後期も中盤に差し掛かり、勉強にサークル、アルバイト…充実した大学生活を送っていることと思います。忙しい日々を過ごしていると、どれくらい疲れが溜まっているか分からなくなってしまうですね。疲れに気づいたときには、体調を崩してしまっていた…なんてこともよくあるのではないのでしょうか？自分のことって分かっているようで意外と分かっていないことも多いですね。今回は『からだにあいさつ』という心理学的な技法を用いた方法をご紹介します。自分に優しくしたい時に試してみてください。

『からだにあいさつ』

1. リラックスできそうな場所を確保して、楽な姿勢になりましょう(例：椅子にもたれる、靴を脱ぐ、あぐらを組む…など)。自分にとって気持ちが良いように呼吸をしながら、自分のからだ全体を意識して、動かした方がよさそうなところがあれば軽く動かしてみましよう(例：肩や首をまわしてみる…)。
2. 次に自分の中で気になる場所にそっと注目してみましよう(例：なんとなく手足が冷えているなあ…、なんとなく腰のあたりがだるいなあ…)。特に気にならないことが見つからない場合は「ここは普段、世話になっているだろうな」と思う場所に、静かにそっと注目してみましよう(例：最近目を使いすぎているなあ、目の奥に注目しよう…)。
3. その場所に心の中で「こんにちは」と挨拶しましょう。そこが今どんな感じかありのままを感じてみましよう。そしてその場所に心の中で温かい言葉をかけてみましよう。
(例)「いつも～してくれていてありがとう」「世話になっているね」
いくつか心の中で言ってみると、その中で何となくぴったりの言葉があるかもしれません。しばらく思いやりや感謝の気持ちをその場所に伝えつつ、その場所を感じながら呼吸をしてみましよう。
4. もういいな、満足したなあと思ったら、自分の内側全体に「またね」と伝えて、ゆっくりと自分のいる部屋の方に気持ちを向けたりしながら、ワークを終わっていきましょう(他にも気になる場所があれば2,3を繰り返す)。両手をぐーっと上に伸ばしたり、深呼吸してみるのも良いです。

気になることがなかなか解消されない場合や、誰かに聞いてもらいたいことがある場合は遠慮なく学生相談室を利用してください。学生相談室の案内は右のページに載っていますのでご参照ください。

※文献：森川友子 2015 フォーカシング健康法 ころとからだが好き創作ワーク集 誠信書房 p30~31 を参考に改良した。

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ので、安心してご相談いただけます。困ったときはいつでも来てください！

☆臨床心理士(藤元：月曜、芦刈：水曜)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。



- ① 予約をして来室する場合
医務室の岡本先生(厚生課)に予約を入れてもらう、もしくは相談室のメールアドレス(soudanshitsu@daiichi-cps.ac.jp)へ予約の連絡を入れる。
- ② 直接来談する場合
面接中以外は、直接学生相談室へお越しただいで予約状況を確認してください。

☆相談員 長先生(火曜)、白谷先生(火曜)、高口先生(木曜)、福田先生(金曜)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。

【開室曜日・時間】

学生相談室

月曜日	12:00~18:00	担当：藤元(臨床心理士)
火曜日	13:00~17:00	担当：長(namikot ※)
水曜日	13:00~19:00	担当：芦刈(臨床心理士)
木曜日	13:00~17:00	担当：高口(hiro-k※)
金曜日	13:00~17:00	担当：福田(fukuda-n※)

ラーニングサポート室

火曜日 13:00~17:00 担当：白谷(shiratan※)

※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

※メール送信時には@マーク以下を貼り付けてください。@daiichi-cps.ac.jp



本館 1F 医務室に入って、
左側に学生相談室があります

落ち着いた雰囲気でお話いただけます！