



平成 31 年 4 月 4 日
カウンセラー 田中 祐

カウンセラーだよ！ No.1

ご入学・ご進級おめでとうございます！

1 年生の皆さん、はじめまして。ご入学おめでとうございます。2 年生、専攻科の皆さん、ご進級おめでとうございます。

今年度も東京立正短期大学のカウンセラーになりました田中祐(たなかさち)と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

友達のことや家族のこと、勉強や将来についてなど、気になることや心配なことについて相談することができます。お話をしながら一緒に考えていきましょう。また、ちょっと一息つきたいとき、気分転換したいとき、おしゃべりしたいときなどにも気軽に立ち寄ってみてください。

相談室について

- ◆開室日：木曜日 4 月 4 日、11 日、18 日、25 日
5 月 9 日、13 日(月)、16 日、23 日、30 日
6 月 6 日、13 日、20 日、24 日(月)、27 日
7 月 4 日、11 日、18 日、25 日
9 月 19 日、26 日
10 月 3 日、10 日、17 日、24 日、31 日
11 月 7 日、21 日、28 日
12 月 5 日、12 日、19 日
1 月 9 日、16 日
2 月 13 日



※変更になることもあるので、保健室前の掲示を確認してください。

- ◆相談できる時間：11:30～18:00
◆場所：保健室(11:30～13:00、16:00～18:00)、ホワイトハウス(13:00～16:00)
◆予約の取り方：
① 直接保健室を訪れる。(カウンセラーは木曜日に来ています。手紙やメモを渡してくれてもいいです。他の人が予約をしていた場合は、予約が優先になります。)
② 相談予約票に記入し、予約ポストに入れる。
③ 学生部や担任の先生などに予約をとってもらう。
◆守秘義務について：相談に来たことや、相談内容の秘密は厳守しますので、安心してご相談ください。

あなたのストレス発散方法は？

4月から新生活が始まりましたね。一人暮らしを始めた人もいるのではないのでしょうか。

高校生から大学生になり、生活環境の変化は自分では気づいていなくても、少なからず心身にストレスを与えています。また、今の季節は一度暖かくなったかと思えば急に寒い日がやってくるなど、寒暖の差が激しい時期でもあります。心身の不調を予防するためには、環境の変化や寒暖差によるストレスを軽減・解消することが重要です。

- ◆ ゆっくりとお風呂に浸かる・・・寝る1時間前、ぬるめのお湯に10分以上がおすすめ。入浴剤を入れる、音楽をかけるなどリラックスできるようにしましょう。
- ◆ よく眠る・・・朝起きて1時間以内に1分間でいいので太陽の光を浴びると睡眠の質がよくなります。
- ◆ 美味しいものを食べる・・・美味しいものを食べている時は幸せを感じた時と同じ脳内伝達物質が分泌されます。
- ◆ 趣味に没頭する・・・みなさんにはどんな趣味があるのでしょうか？
- ◆ 軽い運動をする・・・ウォーキング、入浴後のストレッチ、ヨガなどもいいですね。
- ◆ 慣れ親しんだ人に会う、話す・・・慣れている人というのがポイント
- ◆ 深呼吸する・・・美容効果、ダイエット効果もあるとか
- ◆ 音楽を聴く・・・好きな音楽を聴くのがポイント

自己紹介

好きな食べ物: タイ料理、沖縄料理

好きなこと: 登山、猫と遊ぶこと

性格: のんびりしている、穏やか

みなさんとお話できるのを楽しみにしています！



✂ キリトリ ✂

相 談 予 約 票	
記入日時	平成 年 月 日 () :
氏 名	(年 コース)
電話番号	自宅: 携帯: (連絡をする場合、 <u>自宅・携帯</u> 希望) ※相談日時の調整のために電話するかもしれません。
相談希望日時	平成 年 月 日 () : ころ ※保健室前の掲示板で、カウンセラーが来ている日を確認して記入してください。
相談内容	1. 友達関係について 2. 進路・勉強について 3. 身体について 4. 家族について 5. その他 ()

※この内容は外部へもれる心配はありません。

東京立正短期大学