



北海道文教大学

令和3年4月

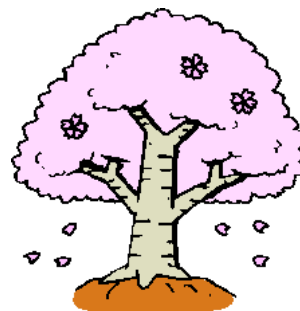
学生相談室発行

学生相談室だより

カウンセラーと話せる日

水曜日・木曜日

今年は春が早いようで、道路の雪もすっかりなくなってしまいました。このようなときは活動性が高まるものですが、いまだコロナの影響は強く、みなさんも不安や疲れが抜けないところもあるのではないのでしょうか。この1年を振り返ってみても、自宅での時間が多くなり感じるストレスも増えたかもしれません。確かにそれらを感じることは気持ちの良いことではありません。けれども、ストレスは時に人生のよいスパイスになってくれるときもあります。そして、たとえそれらがあったとしても、私たちは必ずしも無力ではありません。対処方法もたくさんあります。一般的に有効とされる方法もあるし、その人それぞれに合う対処方法もあるでしょう。学生相談室ではそのようなオーダーメイドの対処方法も一緒に探していきたいと考えています。しんどくなったとき、一人で踏ん張るのはとても大切なことだと思います。けれども、ときには人と話すことで一息つけることもあるし、新たな視点を得て、新しい世界が広がることもあります。コロナとのつきあいも2年目に入り、生活の中ではいまだに困惑することもたくさんあります。そのような中で、眠れない、食欲がない、将来への不安を感じる、イライラする、人づきあいがとても疲れる、以前できたこともうまくできないなどなど、心や身体に影響が出て不思議ではありません。そのようなときには、気軽に学生相談室のドアをノックしてもらえたらと思います。



予約の方法:保健管理センターへ ① 直接来室(1号館2階)

② 電話(0123-29-7470)

③ E-mail hoken@do-bunkyo-dai.ac.jp

開設の時間と担当カウンセラー: 渡邊カウンセラー 水曜日 12:15~

本田カウンセラー 木曜日 10:00~

* 原則、予約制となっておりますが可能な限り調整いたします。

* 休学中の学生やご家族、友人の方も利用できます。



カウンセラーのご紹介

毎週水曜日を担当しています渡邊誠です。それ以外の日は別の大学で、心理学関係の授業をしたり、心理カウンセリングをしたりしています。

皆さんの多くの方が生まれていない三十年少し前から、自分自身がグループ・カウンセリングを受けたりして勉強しながら学生相談の仕事をしてきました。学生相談室は色々な人が来てくれるところです。一見何もかも順調に見える人も実は困っていることがあって、話しに来てくれることもあります。

どんな人でも色々な形で利用できる場所ですね。お待ちしております。



学生相談室カウンセラー 渡邊 誠（水曜日担当）

こんにちは。学生相談室、木曜日担当カウンセラーの本田といいます。昨年入学した人たちは本来の大学生活が過ごせなかったり、今もまだ大学生活を過ごしているという実感を持たなかったりする人もいるかもしれません。また、2年生以上の人たちにとっても実習や就活の有り様が変わったりと、いろいろな立場の多くの方が戸惑いの1年を過ごしたのではないのでしょうか。今までにないことが起こってしまったら、私たちはどうしていいかわからないし、そんなときには失敗もすることもあるでしょう。でも、失敗しないことに意識が行き過ぎるとかなり窮屈になります。それにそもそも失敗しない人はいませんよね。むしろ、失敗から立ち上がることにこそ力が試されるし、それが身についてくる気さえしています。

とはいえ、その最中は本当にしんどいと思います。そんなときに身近な人に支えてもらうのは恥ずかしいことでも弱いことでもなく、とても大事なことだと思っています。友人や家族がいる場所、そして、学生相談室も苦しいときを過ごす場所の一つになればと願っています。

学生相談室カウンセラー 本田 真奈美（木曜日担当）