

12月

徳山工業高等専門学校

令和3年度 第8号

学生相談室便り gakusodan@tokuyama.ac.jp

少し前の話になりますが…【こころのメンテナンス セルフケア入門】と題して、11月8日に第2回ピアサポーター講習会を開催しました。今回も、本校スクールカウンセラーの近先生が講師となり、ストレスを感じた時のセルフケアについて、ピアサポーターのみなさんに話をしてもらいました。



ストレス反応って何だろう？

からだの反応

「闘うか逃げるか」

こころの反応

「感情」「行動」「認知」



Memo ストレス・フリーになるためのヒント

① ストレス解消法を書き出してみる

20個はリストアップしてみる。普段使わない感覚を使って楽しいことを考える。

② 「考え方」の幅を広げる

物事を多角的にみる。ネガティブな考えに支配されると被害的に受け止めてしまう。

③ 「感情」を豊かに表現する

感情をため込まない。泣くことの大切さ。笑うことを意識する。怒りの背景を知る。

④ 「生活を整える」ことの大切さ

睡眠の大切さ。7~8時間確保。

⑤ 「動き」の中に悟りがみえる

外に意識を向ける。

⑥ 「適度な運動」を生活に取り入れる

セロトニンが分泌され、傷んだ脳が回復する。

⑦ 「力を抜く」時間を生活の中につくる

呼吸を整え緊張を解く。

詳しい事が知りたい人は、
学生相談室を訪ねてね！



2021年も、あとひと月となりました。コロナ禍での東京オリンピック・パラリンピック、ワクチン接種の開始、ロイヤルパワー、藤井4冠、大谷翔平 MVP など、今年も色々なことがありました。

1年の最後は、良かったこと、嬉しかったことを思い浮かべて終わらしましょう。

【学生相談室員の今年うれしかったこと】



相談室長 高山先生

今年はほぼ対面で授業できたことが嬉しかったです。皆さんの顔を見ながらの授業の良さを実感しました。



情報電子工学科 増井先生

1年半ぶりに帰省できたことです。実家の犬がまだ顔を覚えていてくれたことが特にうれしかったです。

一般科目 菊地先生

特に何事もなく子供が1歳を迎えたことです。1歳の記念に撮りにいった写真を携帯の待ち受けにしています。



土木建築工学科 宇根先生

今年一番良かったことは、徳山高専に戻って来られたことです。懐かしさを感じながら、仕事ことができました。

機械電気工学科 藤本先生

コロナ対応により通常の時間の流れがとても早く感じられる1年ではありました。徐々に通常の生活に戻りつつ、学生さん達との一緒に時間を過ごせるようになってきたことで、皆さんからのいろんな刺激を受けることの楽しさや嬉しさをアンチエイジングの観点からも改めて噛みしめているところです。



下元学生課長
難解書の読破。敢えて無謀、無理解、無駄で。お前にわかるわけがないだろ(笑)。ちくしょう、覚えてろ。

みなさんにとって、心穏やかなよい年が訪れますように。

☺12月のスクールカウンセラー・ソーシャルワーカーの来校日☺

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 カウンセラー 14:00~18:00	4
5	6 カウンセラー 14:00~18:00	7	8	9	10 カウンセラー 14:00~18:00	11
12	13	14 ソーシャルワーカー 16:00~18:00	15	16	17 カウンセラー 14:00~18:00	18
19	20 カウンセラー 14:00~18:00	21 カウンセラー 15:00~18:00	22	23	24 カウンセラー 14:00~18:00	25
26	27	28	29	30	31	

相談は予約制です。 hoken@tokuyama.ac.jp までご連絡ください。保護者も相談可。

学外の相談機関：あなたのお悩みをお聞かせください 山口県HP
(yamaguchi-anatanonayami.jp)

話してください、あなたの気持ち。

電話で相談 心の健康電話相談
083-901-1556

開設 月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く)
日時 9:00～11:30, 13:00～16:30

電話で話にくいときは、LINEで繋がろう。

LINE LINEで相談
こころのLINE相談@やまくち

開設 月曜日～金曜日 17:00～21:00
日時 土・日・祝日 13:00～21:00

LINE 対応