



後期から学生相談室員になりました

学生相談室員 池田 光優

この10月1日から学生相談室員になりました。学科の主任や寮務主事補もしていますので、説教とかをすることもありますが、ちょっと怖い印象を持っている人もいるかもしれませんが、学生相談室員の時はみなさんからの相談を真摯に受け止めて、少しでも力になればと考えています。高専生活で悩んでいることがあれば、気軽に相談してください。張間先生の方が良かったな... って思う人もいますが、そこは勘弁してください。ではこれから半年間よろしくお願いたします。

【学習ルーム始めました】



日時:火曜日

水曜日

時間:17:00~18:00

場所:ラウンジ

専門棟3階

教室管理棟 3階から専門棟へ続く廊下を進むと、「ラウンジ」があります。



放課後、課題などに取り組みたい学生に学習の場を提供します。各学科1名ずつTA(ティーチングアシスタント)が待機していますので、勉強方法や学校生活、進路などについても気軽に相談してみてください。

☺TA(ティーチングアシスタント)のみなさんからメッセージ☺

MC2 山崎くん 「敷居が高いかもしれませんが、まわりに人がいたら集中力が上がるので、一回来てみてください！！」

CE1佐藤さん 「暖かい雰囲気ので勉強をしているので気軽に来てください。」

EC2 藤永さん 「家で課題をしたくない…。学校ですませられるいい時間なので、来てみてください。」

## 自律神経の乱れについて～看護師より～



皆さん自律神経について聞いたことはありますか？最近身体がだるい、動悸がする、頭痛がする、お腹の調子が悪いなど、身体の調子が優れない原因はもしかしたら**自律神経の乱れ**によるものかもしれません。

自律神経とは、循環器、消化器、呼吸器などの活動を調整するために、24時間働き続けている神経です。体の活動時や昼間に活発になる**交感神経**と、安静時や夜に活発になる**副交感神経**があります。

その2つのバランスをそこなうのが「自律神経の乱れ」です。これらは不規則な生活によって自律神経が興奮し続けたり、またストレスによる刺激によって起こるといわれています。



自律神経の乱れを整えるにはまず生活習慣を見直し、しっかり睡眠をとり、さらにバランスの良い食事を心がけましょう。そして自分に適したストレス解消法を見つけストレスを上手くコントロールしていきましょう。しかし、体調不良が続く場合はかかりつけのお医者さんへ相談してみましょう。

「参考：e-ヘルスネット（厚生労働省）」



からだやこころの不調を感じたら・・・電話や SNS で気軽に相談ができます。

↓↓↓ ここをクリック

厚生労働省：<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

【あなたの声をきかせてください。もし、あなたが悩みを抱えていたら相談をしてみませんか？】

不安なこと、困っていること、自分ではどうしたらいいか分からないこと、たくさんの心配事が蓄積をしてエネルギーを消耗してしまう前に、学内・学外の相談機関を利用してください。

☺11・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☺

近 文彦カウンセラー：~~11月9日~~・16日・30日(月) 14:00～18:00

12月 7日・14日・21日(月) 14:00～18:00

名村 高美カウンセラー：11月24日(火)・12月22日(火) 14:00～17:00

星山 春香カウンセラー：~~11月6日~~・13日・20日・27日(金) 14:00～18:00

12月 4日・18日(金) 14:00～18:00

黒葛原 健太郎ソーシャルワーカー：11月10日(火) 12月1日(火) 15:00～17:00

相談は予約制です。【保健室】[hoken@tokuyama.ac.jp](mailto:hoken@tokuyama.ac.jp) までご連絡ください。