



## 学生相談室便り

[gakusodan@tokuyama.ac.jp](mailto:gakusodan@tokuyama.ac.jp)

学生相談室長 高山 泰博

去年の今頃は「来年の連休こそは…」と思った人もたくさんいたのではないのでしょうか。残念ながら我慢の時間が続いています。そんな中でも学校の行き帰りに周囲に目をやると草木から新緑がのびたり小さな花が咲いたりして、ほんのしばらくの間に驚くほどの変化が伺えます。成長期には少しの積み重ねが大きな変化につながります。学生の皆さんには前を向いて一歩ずつ毎日をすごしていつもらえたらと思います。



【学生相談室のカウンセラーと話してみたいけれど、迷っている人へ】

✉ 星山カウンセラーからのメッセージ

カウンセリングを受けることをまだまだハードルが高いと感じる人もいます。心理学のひとつにクライアント中心療法というものがあります。“クライアント” = “来談者” と捉え、来談（来室）してこられた方が話したいことを中心にお話をしていきます。その為、お話をする内容は多種多様、さまざまです。学生相談室では学生さんが話したいことを中心に聴いて、一緒に考えたり、時に一緒に喜んだり、笑ったりすることも多いです。

カウンセリングを受けるのは心の病気がある人だけ？とイメージされる人もいますが、実はそうではないことがほとんどです。“来談者”とはそういう意味も含まれています。初めはためらいもあるかと思いますが、“カウンセリング”ってこんな感じか！といい意味で力が抜ける体験をぜひ試しにご来室くださいね。

## ☺5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	4	5	6	7カウンセラー 14:00~18:00	8
9	10カウンセラー 14:00~18:00	11 ワーカー 16:00~18:00	12	13	14カウンセラー 14:00~18:00	15
16	17カウンセラー 14:00~18:00	18	19	20	21カウンセラー 14:00~18:00	22
23	24	25カウンセラー 15:00~18:00	26	27	28カウンセラー 14:00~18:00	29
30	31					

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。

## 正しい知識と情報に基づいて ～看護師からの話～



### コロナ対策のつもりが 過剰な反応になっていませんか？

思い込みが差別や偏見を生みます。また、悪質な行為には法的責任が伴います。  
正しい知識・情報に基づいて行動しましょう。

今、みんなが不安に包まれやすくなっています。そんな時だからこそ、自分の言葉や行動が差別や偏見につながっていないか、「誰か」のことではなく「自分のこと」として考えてみるのが大切です。悪意がない言動が人権侵害につながることもあります。そして、感染対策にも影響を与える可能性があります。正しい知識と情報をもとに行動しましょう。それが、新型コロナウイルス感染症から、自分を、家族を、みんなを守ることに繋がります。

コロナ差別をしないことは  
コロナ対策のひとつです。

正しい知識・情報を知り、行き過ぎた不安に駆られず、  
「ありがとう」を広げていきましょう。

参考：法務省 HP [http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken02\\_00022.html](http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken02_00022.html)



### 最後に、日々の緊張やストレスを和らげるには

ストレスを受けると自律神経のうちの活動神経である交感神経が緊張します。

ストレスを感じているときは、おへそから指3～4本下のあたりの「丹田<sup>たんてん</sup>」という場所を意識して、深い呼吸を繰り返すことで、安心して寝ているときの呼吸を再現してみてください。

- ① おへそから指3～4本下のあたりの「丹田」を意識する
- ② 丹田に空気を入れる感覚で、鼻から息を吸い込む
- ③ 下腹部いっぱい息を入れ、息を焼く5秒止め、
- ④ 10秒くらいかけて口からフーと息をゆっくり吐き切る
- ⑤ 息を吐くことを意識して、呼吸が落ち着くまで何回か繰り返す



引用：さくら舎「ストレス不調を自分ですっきり解消する本」