



# 学生相談室だより

## 入学・進級おめでとうございます



新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。

在学生の皆さんにとっても新しい一年が始まりました。

新しい年度が始まり、皆さんをとりまく環境も、様々変化したことでしょう。

今回は、4月～5月に起こりやすい「ストレス反応」についてご紹介します。

## 「良い変化」でも 心と体はストレスを感じている!?

「嫌な変化」があつて疲れを感じることは、なんとなく理解しやすいと思います。成績が悪くて落ち込んだり、友人と喧嘩をして食欲が出なかつたりするのは、当たり前のことですね。

実は「良い変化」でも、心と体はストレスを感じ、疲れやすくなります。人の心と体は、「変化」そのものにストレスを感じるようにできているのです。

ストレスは、様々な「心身の反応」を引き起こします。「疲れ」もその一つ。早めに気づいて、対処することが大切です。

心理  
落ち込む  
不安・怒り  
人に会いたくない  
集中力低下

行動  
不眠・過眠  
食欲低下  
食べ過ぎ  
遅刻・早退

よくある心身の  
ストレス反応

涙が出る  
だるい・疲れやすい  
肩こり・頭痛  
めまい・動悸  
身体



カウンセラーの  
「ほっと一息時間」は?

★平野大心カウンセラー

小倉あんトーストを食べながら  
淹れたてのコーヒータイム

★原田悠紀カウンセラー

夜、明かりを落とした部屋で  
ゆっくりと紅茶を味わう時間

## 変化が大きい 4月・5月こそ休息を!!

一人暮らしが始まったり、大学生活が忙しくなったりと、「良い変化」が起こると、いつの間にか疲れやストレスが溜まっていきます。

元気に過ごしていくためには、**こまめな休息**も大切。

「ほっと一息つく時間」を作ってみてくださいね。

# 学生相談室の利用のしかた

原則として予約制で無料。1回50分です。

大学HPから自分の都合に合わせて予約ができます。

予約の時間を守り、キャンセルの場合は事前にご連絡ください。

## 相談内容はしっかりと守られます

学生相談室で相談した内容について、相談者の許可がない限り、第三者に知らせることはありません。

ただし、問題解決のために必要と判断された場合には、相談者の許可を得た上で、必要な範囲内で情報共有を行うことがあります。

※自分や他者を傷つける恐れがあると判断された場合には、相談者を守るために、相談者の許可なく情報共有を行うことがあります。

### 所在地



**5号館**  
健康管理センター隣

### 開室時間

曜日	担当名	開室時間
月	原田 悠紀	10:00~17:00
水 (第1・3・5)	原田 悠紀	10:00~17:00
火	平野 大心	10:00~17:00
金	平野 大心	10:00~17:00

開室時間は、変更になる場合があります。  
予約フォームから確認してください。

### アンケート

学生相談室の充実に向けたアンケートにご協力ください



### 学生相談室HP

学生相談室についての詳しい情報はこちら



### 平野のセンター

火曜日・金曜日担当

予約フォーム



### 原田のセンター

第1・第3・第5水曜日  
月曜日担当

予約フォーム

