



学生相談室だより

ストレス対処法を、いくつ持っていますか？

一つのストレス対処法しか持っていないと、その対処法が使えない時や、効果を発揮してくれない時に困ってしまうことになります。ストレスへの対処法は、多ければ多いほど良いもの。自分に合った対処法を、どんどん探していきましょう。

発散・気分転換

- …気持ちを切り替える
- ・ 趣味に没頭する
(映画・カラオケ・友人とのお出かけなど…)
 - ・ スポーツを楽しむ

リラックス

- …心身を緩める
- ・ ゆっくりお風呂に浸かる
 - ・ 五感で楽しむ
(好きな音楽・香り・味・手触りなど)
 - ・ ストレッチやヨガをする

問題解決対処

- …具体的な問題解決を目指す
- ・ 友達や先生に相談して、具体的な解決策を探す
 - ・ 試行錯誤を繰り返して、解決策を探す
 - ・ 目的を達成するための、他の方法を試してみる

言い換え

- …問題に対する評価を変える
- ・ テストで悪い成績だった
→自分の苦手が分かって意味があったと考える
 - ・ 自分から話すことが苦手
→人の話を聴く練習になっていると考える

いろいろな ストレス対処法

社会支援探索

- …誰かの力を借りる
- ・ 友達や家族にアドバイスをもらう
 - ・ 専門家に相談して助言をもらう

逃避・回避的対処

- …一度、ストレス場面から離れる
- ・ いじめが起きているバイト先は辞めて、他のバイトを探す
 - ・ 自分と合わない相手との関わりを減らす

情動焦点型対処

- …気持ちを吐き出す
- ・ 友達や家族に話して、愚痴を聞いてもらう
 - ・ 日記やSNSに、気持ちを吐き出す
 - ・ 心配事を、専門家に相談する

個人への攻撃はNG
SNSトラブルには
注意しよう



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



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	10:00~18:00
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。

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



平野カウンセラー

火曜日・金曜日担当

予約フォーム



原田カウンセラー

第1・第3・第5水曜日
月曜日担当

予約フォーム

