発行／2025年6月　発行者／聖隷クリストファー大学 学生相談室　〒433-8558 静岡県浜松市中央区三方原町3453

聖隷クリストファー大学
SEIREI CHRISTOPHER UNIVERSITY

2025 Vol. 16

学生相談室だより

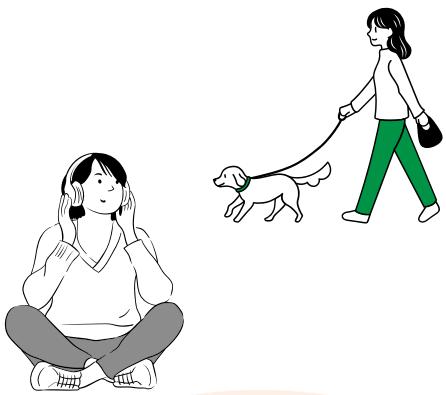
不安とうまく付き合う方法

新しい環境にも少しずつ慣れはじめた頃。ふとした瞬間に不安を感じることはありませんか？
そんなときこそ、自分の心の声に耳を傾けるタイミングかもしれません。
今月は、「不安や緊張との上手な付き合い方」について一緒に考えてみましょう。

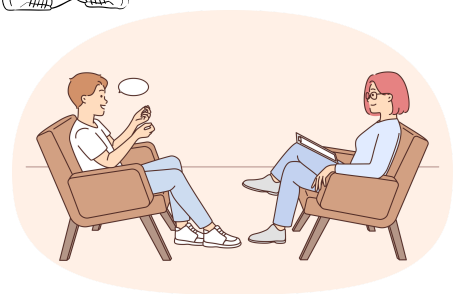
不安や緊張はあって当たり前のもの

授業のこと、友達づきあい、将来のことなど、悩みの内容は人それぞれ。でも、不安や緊張は「感じてはいけないもの」ではありません。どんな人にも心が揺れる瞬間はあるものです。

まずは、自分の気持ちをそのまま受け止めてあげることが大切です。「なんだか緊張してるな」「今日は少し不安だな」と、心の中で素直に言葉にしてみましょう。それだけでも、気持ちが少し落ち着くことがあります。



気持ちをほぐす方法を持っておこう



さらに、深呼吸をして身体の力を抜く、のんびりと散歩する、好きな音楽を聴くなど、自分なりの気分転換の方法を見つけておくのもおすすめです。そして、誰かに話すだけで心が軽くなることもあります。

もし「誰に話せばいいか分からない」ときは、学生相談室を利用してくださいね。私たちは、あなたの気持ちにそっと寄り添う場所でありたいと思っています。

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
火	平野　大心	10：00～17：00
水	原田　悠紀	10：00～18：00 ※長期休み中は 17：00まで
木	閉室	
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

月曜日・水曜日担当

予約フォーム