

相談室だより

2021年 秋季号



文教大学東京あだちキャンパス 図書館棟1階 保健センター内
電話：03—5856—5669(相談室直通)
メールアドレス：adadhi-spudan@stf.bunkyo.ac.jp (予約専用)

🍁 学生の皆さんへ 🍁

皆さん、秋学期はいかがお過ごしでしょうか？「早くもとの生活に戻らないかな」「急に寒くなった」「オンラインの授業も悪くはないなあ」などと思ったりしているのではないのでしょうか。少し前になりますが、インターネット上で緊急事態宣言が解除されたらやりたいこと、行きたいところ、食べたいものなどが話題になっていて、読んでみると面白かったです。大学生のやりたいことは、1位旅行、2位食事、3位アルバイト、とのことでした。通常の大学生活をしたいという言葉もあるそうです。緊急事態宣言は一先ず解除されました。親しい友人や知人とこれからやりたいことを話すのも良いのではないのでしょうか。

学生相談室は、対面での相談を基本としていますが、現在の事態を踏まえ、電話や Google Meet を使用しての相談にも応じています。どうぞ活用ください。

カウンセラーからのコラム

今回はオンライン授業で目が疲れた、パソコンを見すぎて体が痛い、眠れないといった時に自宅で行えるリラクゼーションを紹介します。

- ① まず横になり「スー、ハー」と深呼吸を2回ほどします
- ② 目を閉じて少し頭の中を無にします。その後、自分の近くに大きな木があって、その下で横になっているイメージをします。これはゆっくりと。
- ③ 春が過ぎ、夏が来て、秋になり、寒い冬、また春へと、自分も土となっていく・・・、5分ほどしてみます。体の力が抜けて、体の裏側が床にくっつき、その面積が徐々に増えていくとリラックスが進みます。

いかがでしょうか、自宅でのオンライン授業の合間に試してみてください。



★ 相談室について(開室日の変更) ★

11月から相談室の開室日が 火・水・木曜日(週3日) に変更となります。学生の皆さんにはご不便をおかけいたしますが、引き続きよろしくお願いいたします。

(※臨時開室/閉室日については適宜相談室ホームページに掲載いたしますのでご確認ください。)

相談申込は、①相談室に直接来室、②電話申込(相談室直通：03-5856-5669)、③メール申込(メールアドレス：adachi-soudan@stf.bunkyo.ac.jp)があります。

お気軽にお問い合わせください。

開室日 火曜日～木曜日

開室時間 9:30～16:30

(電話及びメールは開室時間のみの対応となります。ご了承ください)

【カウンセラー勤務日】

田中：火 水 木

川端：火 木