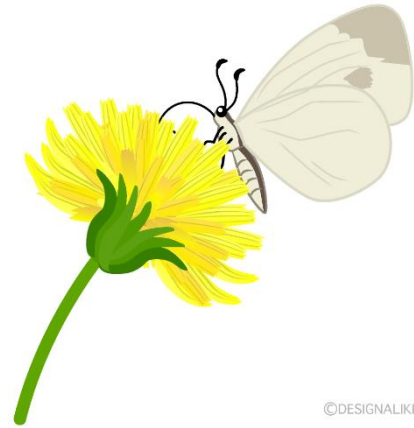


相談室だより

2024年度春号



©DESIGNALIKIE

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：adachi-soudan@stf.bunkyo.ac.jp (予約専用)



ようこそ東京あだちキャンパスへ

新入生のみなさん、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たな1年のスタートですね。2021年4月に開設された文教大学東京あだちキャンパスも4度目の春を迎えました。私たち保健センター相談室カウンセラー一同、みなさんがそれぞれに充実した大学生活を過ごされることを心より願っています。

センター相談室学内 ↓

学生相談室とは・・・

学生相談室とは、学生の皆さんの大学生活が少しでも実りのあるものとなるように、また将来に向けて確かな土台を築いていくための、お手伝いをするとこです。

新年度が始まるこの時期、進学や転居に伴う学習・生活環境や人間関係の変化に希望や期待を膨らませる一方で、戸惑いや不安を抱きやすくなります。「悩みがあるけれど相談できる人がいない」「どうしたらいいのかわからない」など、一人で問題を抱えきれないように感じたら、学生相談室をご利用ください。相談員と一緒に考え、解決のためのお手伝いをいたします。必要があれば医療機関等へのご紹介もいたします。個人の秘密は守られます。相談に来ることで、皆さんの大学生活に不利益が生じることはありません。安心してご利用ください。



東京あだちキャンパス保健センター相談室

開室日： 月・火・水・木・金 曜日
(※土日・祝日は閉室)

開室時間：9:30~16:30

場所： 図書館棟1階 保健センター医務室奥

<相談方法> ※原則、初回は対面相談で行います

- ① 対面相談
- ② 電話相談
- ③ オンライン相談 (Google meet 使用)





鎌田カウンセラー
(火・水・木・金 勤務)

こんにちは。今年度から相談室で勤務しています。趣味は漫画を読むこと。悩みっていろいろあると思います。こんなことで相談していいのかな、といったものでも大丈夫。あなたのお話を聞かせてください。



池永カウンセラー
(月・水・勤務)

こんにちは。昨年11月から相談室で勤務しています。学生生活のことや対人関係、健康についてなど気軽にご連絡ください。誰かに聞いてほしいなと思ったとき、相談室を思い出していただけたらうれしいです。

新生活「やることがいっぱいだ…」となったときの対処方法



新しい生活が始まり、初めて取り組むことがたくさんあるかと思います。なのに「なんだかやることがいっぱいだ…」と感じるとき、頭が混乱してしまって、結局ひとつも手につかず時間が経過してしまうという経験はありませんか。やったことがないことを始めるときは、誰でも時間とエネルギーが必要です。見通しが立たないことで不安や焦りが生まれ、あと回しにして結局ギリギリになってしまったり、ついには思い出すだけで憂鬱になっていく…ということもあります。今回は、そんなときの対処法<タスク管理法>についてご提案したいと思います。

- 1 頭の中にある「やること」を全て書き出す
- 2 優先順位を決める
- 3 いつまでにやるのかを決める
- 4 進捗状況を把握する

1. 頭の中にある「やること」をすべて箇条書きにして付箋に書き出してみましよう。思いついたら小さなことでもすぐ付箋に書いて足しましよう。やり忘れを防ぐことができます。視覚化することで頭の中が整理され、見通しがつくため、それだけでも気持ちが軽くなってきます。
2. 次に優先順位を決めます。書き出した「やること付箋」を、締め切りが近いもの、重要度の高いものから順位をつけて並べ替えて、目につくところに貼ります。
3. すると「これからこの付箋を0にしていく！」というシンプルな状況になります。次は、いつまでにやるのか、各付箋に具体的な期日を色ペンで書いてみましょう。
4. 期日に余裕がある場合は、まずはすぐできそうなものをつぶしていくと、早いうちに付箋が減っていく快感を体感できるのでお勧めです。時間的に余裕がない場合は、期日が近いもの、重要度の高いものを優先してください。

All is well

「見える化（視覚化）」の効果

普段私たちは、自分の頭の中である程度予定を把握したり、状況を記憶したり判断したりしています。「やることがいっぱいだ」と感じているときは“やること”よりも“いっぱいだ”の方の不安で自分の中の容量がいっぱいになっているかもしれません。このように頭の中の作業を「見える化」することで、あれこれ考えることをなるべく減らしてシンプルにし、不安を減少させることを目指すことを「タスク管理法」といいます。

