



## 学生相談室だより

2020年6月号

大阪青山大学・同短期大学部  
学生相談室

新入生の皆さん、初めまして。在学生の皆さん、お久しぶりです。突然の世界的な危機に、大いに翻弄された数か月でした。緊急事態宣言の期間中、みなさんはどのように過ごしていましたか？ゆっくり休息を取れて良かった、という人もいれば、不安や焦りやいろいろな感情で落ち着かなかった人、オンライン授業による課題に追われて大変だった人など、人によりいろいろな思いがあると思います。誰にとっても初めての出来事であり、様々な反応もすべて当然のことだと思えます。

6月から、ようやく少しずつ日常が戻ってきています。それに伴い、日常に再び戻ることも、また新たな環境への適応となり、心や身体が慣れていくのには人により時間がかかる場合もあります。少しずつ、自分のペースで進めて行って下さい。不安なことがあったり、ちょっとひと息つきたいときには、学生相談室で休憩して行って下さいね。換気してお待ちしています。

### 3つの感染症とこころのチェック

- ・「**新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう!**」(日本赤十字社 HP) 病気、不安、差別の怖さとそれぞれの対処法について載っています。正しい対処法を知ると、安心できます。
- ・「**心とからだのチェックリスト**」(日本心理臨床学会 HP より) を相談室に置いています。心身の不調を感じる人、そうでない人も、気軽に受けてみてください。簡単なものです。

### 開室日カレンダー-2020年6月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

開室時間：11時～17時半

場所：本館2階208号室

赤字＝開室日

### ★学生相談室は誰でも利用できます

相談したいことがある人、そうでない人も、誰でも来室することができます(相談予約は、直接来室か、学生支援センター、保健室、メール [gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp](mailto:gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp) にて可能)。時々イベントも実施予定です。

### ★お昼休み(12時15分～13時5分)の間、学生相談室を開放しています。

席数が少ないため、少人数になりますが、部屋の中で昼食を取ることが可能です。

誰とどこで食べようか、迷っている人はいませんか？1人でも、友達とでも、ほっとひと息つきに来て下さい。



分散登学が始まって1か月が経ちました。対面とオンラインの両方の授業や、変則時間割、マスク着用、消毒・除菌をして距離を置いた座席など、以前とは異なる学生生活ですが、少しずつ慣れてきましたか？

常に感染を恐れて行動しなければならない今の状態は、心身共にいつもより疲れやすいと考えられます。無理せず、感染を気にせずゆっくり過ごせる時間も大切にできるといいなと思います。私（相談員）のくつろぎタイムは、読書、ドラマ鑑賞、紅茶+甘いもの、軽いストレッチです。みなさんは何をしているとき、くつろいでいると感じますか？みなさんのアイデアもお待ちしています。

## 夜、眠りにくいときどうする？

4、5月の緊急事態宣言の影響もあり、夜不眠がちになっている人はいませんか？なかなか眠りにつけなかったり、眠っても夜中に目が覚めてしまったり…。眠ろう眠ろうと思うと、ますます眼が冴えて、眠れなくなってしまうこともありますね。

不安や悩みを考えないようにしようとすると、かえって頭に浮かんでしまうということがあります。そういうときは、**ゆっくり深呼吸をして、自分の吸う息吐く息に意識を向けて集中**してみましよう。体の中に新鮮な空気が入ってくる感じや、お腹のふくらみ、または空気を残らず出し切ったときのお腹の動きなど、呼吸のすべてに意識を向けることで、だんだん心が落ち着いてきます。詳しく知りたい人は、学生相談室でお待ちしています。

## 開室日カレンダー2020年7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

開室時間：11時～17時半  
場所：本館2階208号室

## ★学生相談室 ランチタイム開放

お昼休み（12時15分～13時5分）の間、**学生相談室を開放しています。**

少人数ですが、部屋の中で昼食を取ることが可能です。（換気しています）

誰とどこで食べようか、迷っている人はいませんか？1人でも、友達とでも、ほっとひと息つきに来て下さい。

## ★相談予約の仕方

相談室に直接来室する（開室時間中）か、学生課、保健室でも予約受付しています。

[gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp](mailto:gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp)

でも予約できます。（詳細HP）





## 学生相談室だより

2020年9月号

大阪青山大学・同短期大学部  
学生相談室

暑い日がまだまだ続きますが、みなさん8月を元気に乗り切れましたか？今年度は少し早めに後期が始まりました。前期に続き、感染に注意しながらの実習や講義出席等、戸惑いや困り感を抱えている人もいないかと思えます。急な日程や場所の変更等もあり、人によってはかなりのストレスや不安を感じている人もいるかもしれません。相談したいことがある人だけでなく、ほっとひと息つきたい人も、誰でも遠慮なく学生相談室を訪ねてきてくださいね。

### 多様性（ダイバーシティ）を受け入れること

「多様性（ダイバーシティ）」という言葉があります。国籍、宗教、性別、年齢、文化等、社会に出ると、様々な違いのある人がいます。極端に言えば、人の好み、価値観や考え方は様々であり、全く同じ人は一人としていません。また、自分では当たり前のことが、他の人にとってはそうでないこともあります。「自分と相手が違っているのは当然のこと」という大らかな気持ちで人と接していると、周りも自分も居心地が良くなります。違いを受け入れるためには、相手に関心を持ち、相手の立場に立ってみる想像力を働かせることが必要です。意識してみると、思わぬ気づきがあるかもしれません。（「ダイバーシティ（多様性）について」のリーフレットを学内に掲示しています。興味のある人は読んでみてください）

### 開室日カレンダー-2020年9月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

開室時間：11時～17時半

場所：本館2階208号室

赤字＝開室日

### ★学生相談室 ランチタイム開放中！

お昼休み（12時15分～13時5分）の間、学生相談室を開放しています。

少人数になりますが、部屋の中で昼食を取ることが可能です。

### ★相談室利用について

1回50分の予約制ですが、空いていればすぐに相談できます。

予約方法：相談室に直接来室するか、学生課、保健室でもできます。メールによる予約も可能です。

[gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp](mailto:gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp)

※学科、学年、氏名、連絡先、希望日時を記入して送信してください。（HP参照）





## 学生相談室だより

2020年10月号

大阪青山大学・同短期大学部  
学生相談室

ここ最近、朝晩少し寒いぐらいの日も出てきましたが、皆さん体調を崩していませんか？今年はいろいろと行動に制約がありますが、何はともあれ、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋…。何をするにもちょうど良いこの時期です。感染対策に留意しながら、時には気分転換で思いきり楽しんで、心のエネルギーを貯められるといいですね。私は、今年の秋はテニスと読書を、休日に楽しむ予定です（目指せ大坂なおみ！）。みなさんは、何をするのが楽しいと感じますか？また相談室に話しに来てくださいね。

### ピグマリオン効果を上手に使おう

「ピグマリオン効果」とは、人から期待されることで、良い結果が生まれるという効果です。教師が「この生徒はきっと学力向上が期待できる」と思って指導した生徒が、そう思わずに指導した生徒よりも伸びるということが、実験結果からわかっています。

この効果、期待をかけることで周りの人にも良い影響を与えることができますが、実は自分にも使えます。「自分は〇〇になる」「〇〇をする」と、人の前で宣言することで、周りから期待をしてもらう状況を作り、それによって最後までやり抜く力が加わります。

みなさんはこの秋、何を宣言しますか？みなさんの宣言、お待ちしております。

#### 開室日カレンダー

2020年10月

(赤色が開館日)

日 月 火 水 木 金 土

1 2 3

4 5 6 7 8 9 10

11 12 13 14 15 16 17

18 19 20 21 22 23 24

25 26 27 28 29 30 31

開室：11時～17時半

### ★10、11月中は金曜日にも一部開室します★

通常の火～木に加えて、10月は23日以外、11月は13日以外の金曜日にも開室します。

普段授業の兼ね合いで、興味がありながらもなかなか来室できない人は、金曜日が比較的空いています。事前予約が優先ですが、飛び込みでも空いていればすぐに利用できます。（予約は相談室か学生課、保健室、またはメール [gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp](mailto:gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp)）

★お昼休み（12時15分～13時5分）の間、学生相談室を開放しています。

少人数になりますが、部屋の中で昼食を取ることが可能です。

誰とどこで食べようか、迷っている人はいませんか？1人でも友達とでも、ほっとひと息つきに来て下さい。





## 学生相談室だより

2020年11月号

大阪青山大学・同短期大学部  
学生相談室

少しずつ紅葉が始まり、朝晩と日中の気温の差が大きくなってきましたね。朝、布団から出るのがだんだんつらくなってきた人もいるかもしれません。

今年は感染予防のため、大学祭が中止になったり、学外でも楽しいイベントが中止になったりすることも多く、残念なことでした。その代わりに、それぞれで何か楽しいことを見つけられるといいと思います。学内では、休み時間に屋外で、ボールで遊んで発散する人もいますね。好きな漫画や動画などに没頭する人もいます。手芸などの物づくりが楽しい人や、歌を歌うことが発散になる人もいます。学生相談室では、話をしたり、大人の塗り絵や折り紙などもあり、少しゆったりした時間を過ごすこともできます。気軽に来室してくださいね。

### 心とからだのリラクゼーション（漸進的筋弛緩法）

リラックスした状態を知るためには、いったん自分の身体を緊張状態にしてから、一気に弛緩する、という動作をすると、リラックス状態をより感じやすくなります。

**手：**手のひらを上向きにして親指を内側にして強く握る。そして緩める。

**肩：**両肩をすぼめて力を入れて持ち上げ、ストンと落とす。

**目：**目を力強く閉じたら、目を閉じたままずっと目の周りの力を抜く。

**足：**両足を伸ばして、足先を前に、足の甲を天井に向けて力を入れたら、力を抜く。

※緊張状態を10秒くらい、弛緩状態を15秒～20秒くらいを意識してみましょう。

呼吸の「吸う」で緊張、「吐く」で緩和、のように合わせるとより緩みやすいです。身体がすっきりすると、心もリラックスしてよく眠りやすくなりますよ！

### 開室日カレンダー2020年

11月

日 月 火 水 木 金 土

1 2 3 4 5 6 7

8 9 10 11 12 13 14

15 16 17 18 19 20 21

22 23 24 25 26 27 28

29 30

開室時間：11時～17時半

場所：本館2階208号室

※相談は、学生支援センター、相談室、保健室、メールで事前予約が可能です。

([gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp](mailto:gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp))

部屋の扉が開いていれば、すぐ利用できます。

★お昼休み（12時15分～13時5分）の間、学生相談室を開放しています。少人数にはなりますが、飲食も可能です。

一人でも、友達とでも、部屋をのぞきにきてくださいね。





## 学生相談室だより

2021年1月号

大阪青山大学・同短期大学部  
学生相談室

2021年が始まりました。皆さんにとって幸せな一年となりますように。昨年は、誰も想像できなかった事態に、世界中が翻弄された1年でした。学生の皆さんも、日常生活に様々な影響を受けましたね。年が明け、再び緊急事態宣言が関西にも出されることになりましたが、自分や周りの体調を最優先にしながら、皆さんがひとまず後期の最後まで走り切れますように。今年も応援しています。

### 脳をだまして気分を変えよう

いろいろなストレス発散の方法がありますが、不安、悲しみや焦り、怒り、イライラといった不快な感情から、気持ちを楽にする方法は、実は**脳をだます**ことにあるそうです。(AERA 20年11月16日号より)

たとえば、気持ちが落ち込んでいるときに、あえて鏡を見て笑顔を作ったり、声を出して笑ってみたり(笑いヨガもそうですね)、スキップしたり、体を動かして踊るなどの楽しい動きを試してみたりすることで、**脳が錯覚してリラックスする**とのこと。つまり、心のコントロールは難しいけれども、身体のコントロールは比較的しやすいという点から、**身体が楽しいときの行動をすることで、心が楽しくなる**、というわけです。

みなさんは、楽しいときにどんな動きをしますか?楽しい気持ちをイメージしながら表情を作ったり、動作を試してみたりすると、気持ちが上がってくるかもしれません。身体からコントロールすること、一度試してみてくださいね。



### 学生相談室 1月の開室日

12日(火)、13日(水)、14日(木)、

19日(火)、20日(水)、21日(木)

開室時間：11時～17時半

場所：本館2階208号室(階段降りたすぐ)

★2月は18日(水)、3月は18日(水)のみ開室しています。

※希望があれば電話やzoomによる遠隔相談も可能です。ID、パスワード等詳細はメールでお伝えします。

[gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp](mailto:gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp)まで。

(空いていれば当日予約も可能です。)

メールの返信は相談室開室日のみとなります)

