

学生相談室だより

2021年4月号

大阪青山大学 学生相談室

新入生の皆さん、大阪青山大学へのご入学おめでとうございます！

在学生のみなさんも、後輩が入学し、いよいよ新年度のスタートですね。

初々しい1年生が加わり、大学構内が華やかで、新年度が始まったことを実感します。新型コロナウイルスの感染が心配されますが、正しく感染予防を行って、心身ともに元気に乗り切りましょう。今年度もたくさんの人とお話できることを楽しみにしています。

学生相談室でできること

学生相談室は、大阪青山大学の学生であれば、誰でも利用できます。

○困っていることについての相談

- 学校のこと、勉強のこと、部活、アルバイトのこと
- 自分の性格や身体について、家族や友達関係のこと
- 就職のこと、将来のこと、その他

身近な人には相談しにくいことや、ささいなことでもかまいません。

※相談の中で話す内容については、本人の了承がない限り、外部に出ることはありません。安心して相談してください。

○居場所としての利用

開室日のお昼休み（12時15分～13時5分）にはお昼休み開放をしています。一人でも、友達とでも昼食を持参して部屋の中で食べることができます。（少人数、先着順です）



相談予約のしかた

- 相談は基本的には予約制です。1回50分で、空いていればすぐに相談できます。
- 予約方法：開室日に直接来室するか、学生支援センター、保健室（5月より開室）、またはEメールのいずれかの方法で予約をとることができます。
- Eメールの場合は、gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp（事前に大学HP内「学生相談室」に記載の説明を必ず確認してください）

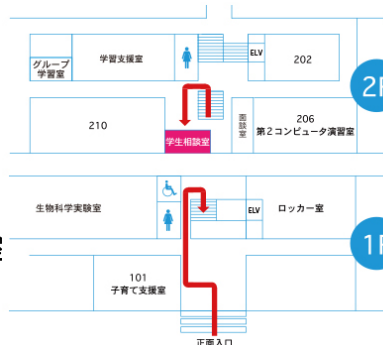
開室日：講義期間の火～木曜日

場所：本館2階208号室

（階段を上って下りたところ）

※28日（水）は都合により閉室

30日（金）に開室します



開室日カレンダー-2021年4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
赤字＝開室日

学生相談室だより

2021年5月号

新緑がまぶしい季節となりました。

本来ならば、キャンパスは学生のみなさんの明るい声でにぎやかなはずですが、現在は全学リモート授業により、大学内は閑散としており、風の音のみが響いています。

学生のみなさんは、自宅でのリモート授業や課題の準備など、慣れないことに取り組んでいると思います。上手に体調管理や、気分転換をしながら、この自粛期間をできるだけ快適に過ごしてくださいね。再びにぎやかなキャンパスに戻ることを、楽しみにしています。

集中力を取り戻す科学的な方法（『図解ストレス解消大全』堀田秀吾,2020）

自宅で課題をしていると、ついつい眠くなったり他のことをやりたくなったりすることがありますね。集中力を取り戻すのに、以下の方法が効果的だそうです。どれも科学的根拠があるとのこと。一度試してみるといいかもしれません。

ガムを噛む／（子犬、子猫等の）かわいい写真を見る／直感で判断する／コーヒー豆の香りを嗅ぐ／3分間テトリスをする／手浴をする／階段を使う／歯磨きをする／あえてきりの悪いところでやめる 等

リモート相談について

学生相談室では、電話、zoomによる遠隔相談を受けつけています。相談予約は学生支援センターに電話（072-724-1836）、または相談室にEメール

（gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp）で可能です（返信は開室日のみ）

相談可能日時：相談室開室日 11時～17時半

（全学遠隔授業期間中は、前日 17時までに予約要）

学生相談室について

5月の開室日：毎週火～木曜日

全学遠隔授業期間中は、前日 17時までに要事前予約

開室時間：11時～17時半

場所：本館 2階の階段を上って下りたところ

相談時間：原則 1回 50分

（感染状況に応じて変更の可能性があります）



学生相談室だより

2021年6月号

今年は梅雨入りが早く、紫陽花も咲き始めましたが、既に梅雨が明けたかのような夏日もありますね。みなさん元気に過ごしていますか？実験や実習等の授業で一部対面授業が始まり、キャンパスは少しずつ活気を取り戻しつつあります。依然として日々感染対策の必要がありますが、新型コロナウイルスを正しく恐れつつ、楽しめることは楽しむということも、心身の健康維持には大切だと思います。対面授業が再開すれば、少人数で、感染対策を取った学生相談室イベントの開催も検討しています。一人でも、友達とでも誰でも参加可能です。気軽に参加をお待ちしています。

フォーカシングの観点

フォーカシングという心理学用語があります。アメリカの E.ジェンドリンという心理学者が生み出した心理療法の方法です。フォーカシングというのは、**まだ言葉にならないような、からだで感じられる微妙な感覚に注意を向け、それを言葉に変えていく作業**のことです。カウンセリングでは、この作業がとても重要になります。頭痛、腹痛などといったはっきりと感じられるからだの痛みから、「むずむず」「そわそわ」「うきうき」といった、繊細な感覚まで、いったん注意を向けて、今の自分の感じをじっくりと味わってみると、何か気づきがあるかもしれません。からだからのメッセージ、結構大事ですよ！

リモート相談の利用について

学生相談室では、対面の他にも、**電話、zoom による遠隔相談**を受けつけています。相談予約は学生支援センターに電話（072-724-1836）、または相談室に Eメール(gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp) で可能です。

（返信は開室日のみになります。メール予約の方法は大学 HP に記載）

相談可能日時：火～木 11 時～17 時半（通常開室日と同じ）

学生相談室について

開室日：毎週火～木曜日

開室時間：11 時～17 時半

場所：本館 2 階の階段を上って下りたところ

相談時間：原則 1 回 50 分

（先約がなければすぐ相談可能です）

※昼休み 12 時 15 分～13 時 5 分の間は部屋開放中



学生相談室だより

2021年7月号

だんだん気温が上がり、蒸し暑い日も増えてきましたね。ようやく登学できるようになったとともに、少しずつ前期試験期間が近づいてきました。みなさんも、授業の出席に加えて、課題の提出やテスト勉強、実習の準備等に忙しい日々ではないかと思います。

体調管理やスケジュールリングを行いつつ、みなさんが無事前期試験の最終日まで力を出し切れますように。

☆7月6日(火)、8日(木)にアロママスクスプレー作りを行います。興味のある人は是非参加してくださいね。(掲示・HP参照)

幸福を感じるホルモンについて 『精神科医が見つけた3つの幸福』(樺沢紫苑 著)

幸福を、3つの脳内物質「セロトニン」「オキシトシン」「ドーパミン」が分泌されている状態と捉える精神科医がいます。人が感じる幸福を3種類に分けて、①**セロトニンの幸福**②**オキシトシンの幸福**③**ドーパミン的幸福**とし、①は、「食事、睡眠、朝散歩」などから得られるような、「心と身体の健康」、②は、「繋がり、愛」人との繋がり、触れ合っている時の幸福感です。③は、「成功・お金」で、ゲームやジェットコースター等の、気分の高揚、興奮状態のときに生じます。①、②が基礎として重要です。「幸せ」はあるものではなく**気づくもの**です。あなたの幸福感は、どのような時に感じられますか？

相談室の利用方法について

学生相談室では、対面相談の他にも、**電話、zoomによる遠隔相談**を受けつけています。相談予約は開室日に直接相談室か、保健室、学生支援センター、または相談室にEメール(gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp)で可能です。予約なしで直接来室しても、空いていればすぐ利用できます。

(メール返信は開室日のみになります。メール予約の方法は大学HPに記載)

相談可能日時：火～木 11時～17時半 (通常開室日と同じ)

学生相談室について

開室日：**毎週火～木曜日**※**9日(金)は開室しません**

開室時間：**11時～17時半**

場所：本館2階の階段を上って下りた部屋

相談時間：原則1回50分

(先約がなければすぐ相談可能です)

※昼休み12時15分～13時5分の間は部屋開放中



学生相談室だより

2021年10月号

いよいよ後期が始まりました。ひとまず緊急事態宣言が解除されることになり、少しほっとする人も多いかもしれません。感染予防対策は、これまで通り十分に取りつつ、これから箕面の色鮮やかな秋の季節を楽しめると良いですね。

相談室は10月、11月の間、通常の火～木曜日に加え、一部金曜日も開室します。後期も、一人でも多くの人とお話ができることを楽しみにしています。

習慣化について

私事ですが、元々いったん決めたことを継続的に行うことが苦手です。そのため、この夏は自己管理の一つとして、「毎朝起床時に体重を測り、記録すること」（全然大したことではない）の習慣化を目標にしていました。結果は…今のところ無事習慣化が成功し、毎日行うのが当たり前になりました！ただし、習慣化するまでの約3週間は大変でした。習慣化までのひと山を超えてしまえば、行動が自然な流れになり楽になるのですが、それまでは忍耐です。大事なのは、1日2日抜けても「ま、いいか」と思えるかどうかだと思います。勉強や課題も、習慣化すると少し楽になりそうですね。みなさんは、習慣化したいことはありますか？人に宣言するのも効果的ですよ！

相談室の利用方法について

学生相談室では、**対面、電話、zoom**による相談を受けつけています。相談予約は開室日に直接相談室か、保健室、学生支援センターで、または相談室にEメール（gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp）でも可能です。予約なしで直接来室しても、空いていればすぐ利用できます。

（メール返信は開室日のみ。メール予約の方法は大学HPに記載）

相談可能日時：火～木 11時～17時半（通常開室日と同じ）

学生相談室について

開室日：毎週火～木曜日

※10月は8日、15日（金）も開室します

開室時間：11時～17時半

場所：本館2階の階段を上って下りた部屋

相談時間：原則1回50分

（先約がなければすぐ相談可能です）



学生相談室だより

2021年11月号

少しずつ秋らしく気温が下がってきましたね。大学構内の木々も、紅葉が進んでいます。現在のところ、新型コロナがようやく少し落ち着きを見せており、学内サークル活動も再開しているようですね。久しぶりに学内からサークル活動の楽器の音が聞こえてくると、とても嬉しく思います。状況に応じて、楽しめる時間は思いきり楽しみ、自分を緩めることは、次の跳躍にもとても大切です。芸術、スポーツ、食欲、読書…（他にもいろいろありそうです）、今年の秋も多めに楽しんでください。

11月は箱庭体験月間です

「芸術の秋」にちなみ、今月は学生相談室イベントとして、箱庭体験月間とします。みなさんは箱庭に触れたことはありますか？小中学校のカウンセラー室や、病院に置いてあることが多いです。箱庭療法は、砂の入った箱の中に、箱庭アイテム（フィギュア等）を置いていき、自分の頭の中のイメージを自由に形にする芸術療法の一つです。絵画を描くよりも比較的気軽にでき、イメージが活性化されるので、子どもに限らず大人でも、単純に楽しめます。興味がある人は、ぜひ一度この機会に体験してみてください。一人でもグループでもOKです。体験申込は gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp まで。（学内掲示、HP ご参照ください）

学生相談室の利用方法について

学生相談室では、**対面、電話、zoom** による相談を受けつけています。相談予約は開室日に直接相談室か、保健室、学生支援センターで、または相談室にEメール（gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp）でも可能です。予約なしで直接来室しても、空いていればすぐ利用できます。

（メール返信は開室日のみ。メール予約の方法は大学HPに記載）

昼休み開放中！居場所としての利用もお待ちしています。

学生相談室について

開室日：毎週火～木曜日

※11月は5日、12日（金）も開室します

開室時間：11時～17時半

場所：本館2階の階段を上って下りた部屋

相談時間：原則1回50分

（先約がなければすぐ相談可能です）



学生相談室だより

2021年12月号

急に風が冷たくなり、いよいよ本格的な冬到来ですね。今年もあと少しで終わりです。コロナ感染対策はまだまだ気が抜けませんが、年末まで体調を崩さないように、温かくして元気に過ごしてもらえればと思います。学業やアルバイト、サークル活動などそれぞれに忙しい日々を送っていると思いますが、たまには一息ついて、自分自身のケアも大切にしてくださいね。自分のためだけの時間を持つことも、次への活動のための心の栄養となり、とても大切な時間だと思います。髪の毛のカットに行く、身体を鍛える、ネイルケアをする、好きな音楽を聴く…。あなたは何をしますか？

クリスマスリース作りについて

今年度最後の学生相談室イベントとして、クリスマスリース作りを行います。生の針葉樹を使って、自分だけのリースを作りませんか？誰でも簡単に作れます。自分の好みのリースを作って、部屋に飾ったり、誰かにプレゼントするのもいいですよ。（作った作品は持ち帰れます）

☆日時 12月7日（火）～9日（木）お昼休み

☆場所 学生相談室

※材料代100円がかかります。申込は学生相談室または学生支援センターへ

学生相談室の利用方法について

学生相談室では、**対面、電話、zoom**による相談を受けつけています。相談予約は開室日に直接相談室か、保健室、学生支援センターで、または相談室にEメール（gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp）でも可能です。予約なしで直接来室しても、空いていればすぐ利用できます。

（メール返信は開室日のみ。メール予約の方法は大学HPに記載）

昼休み開放中！居場所としての利用もお待ちしています。

学生相談室について

開室日：毎週火～木曜日

※12月23日は都合により閉室します

開室時間：11時～17時半

場所：本館2階の階段を上って下りた部屋

相談時間：原則1回50分

（先約がなければすぐ相談可能です）



学生相談室だより

2022年1月号

2022年が始まりました。今年は寒いお正月からのスタートでしたが、みなさん体調はいかがでしょう。再び新型コロナの流行が広がってきています。改めて感染対策を意識し直して、後期のしめくりも体調万全で乗り切っていけるように、応援しています。

「一年の計は元旦にあり」新しい年を迎えて、心新たにこの一年について計画を立てるのも良いと思います。私事ですが、今年は新たなことへのチャレンジをしたいと思っています。（具体的に「〇〇をします！」と宣言しきれないのが弱いところ…）みなさんの宣言お待ちしております！

自分や相手の表象システムに意識を向けてみるとわかること

人は、自分が生活する上で特によく使う感覚を**表象システム**として持っています。**視覚、聴覚、体感覚（味覚・触覚・嗅覚の総称）**のうち、どれを主に使うかによって、コミュニケーションにも特徴が現れます。自分がどの表象システムを主に使っているかを知ると、自分が受け取る情報の偏りが意識できます。また、自分と異なる表象システムを使っている人との会話の中で、相手に合わせたコミュニケーションを行うことに意識を向けることができます。普段服を買うときは何で選ぶか、映画で印象に残るのはどんなことか、などを考えてみると、自分の表象システムが見えてくるそうです。（『コミュニケーション実践トレーニング』杉原圭・野呂幾久子・橋本ゆかり ナカニシヤ出版、2017）

学生相談室の利用方法について

学生相談室では、**対面、電話、zoom**による相談を受けつけています。相談予約は開室日に直接相談室か、保健室、学生支援センターで、または相談室にEメール（gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp）でも予約可能です。予約なしで直接来室しても、空いていればすぐ利用できます。

（メール予約の方法は大学HPに記載しています）

昼休み開放中！昼食の休憩場所としての利用もお待ちしております。

学生相談室について

開室日：毎週火～木曜日

※1月は20日までとなります。春休み期間中は、2月16日、3月16日のみ開室します

開室時間：11時～17時半

場所：本館2階の階段を上って下りた部屋

相談時間：原則1回50分

