

# 学生相談室だより

2023年4月号  
大阪青山大学学生相談室

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。

新年度が始まり、キャンパスに再び賑やかさが戻ってきて、大変嬉しく感じています。新入生のみなさんは、大学という新しい環境で不安なことや、戸惑うことも多々あるかと思います。もし困ることがあれば、遠慮なく周りの人や大学スタッフに声をかけてください。相談室でもみなさんの来室をお待ちしています。

在学生のみなさんも、また新たな1年のスタートですね。学業、部活・サークル活動やアルバイト等で忙しい人が多いと思いますが、是非引き続き、学生生活を楽しんで過ごしてください。

## 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

- ・学業のこと、部活・サークル活動のこと、アルバイトのこと
- ・自分の性格や身体について、家族や友達関係について
- ・就職のこと、将来のこと、その他

※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。

### ●心理検査

簡単な性格検査を受けることができます。

### ●居場所としての利用

開室日のお昼休み（12時10分～12時55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。

## 学生相談室の場所が変わりました

本館2階から、1号館2階へ移動してリニューアルしました。

隣室は待合室・控室で、静かに過ごしたい人や、相談までの待機場所としても利用可能です。

開室日と同じ時間に開放しています。

### 予約の仕方

- 開室日に直接来室するか、4号館2階学生支援センター、本館1階保健室で予約する
- 電話 072-737-6566（直通）
- メール [gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp](mailto:gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp)

## 4月の開室日

日	月	火	水	木	金	土
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					

4月の開室日（全て火～木曜日）

赤色 = 開室日

（19日は都合により閉室します）

●開室時間 11時～17時30分

●場所 1号館2階東端の部屋

（本館3階の渡り廊下から入り右奥）

場所が  
変わりました

## GWが明けて

ゴールデンウィークは、リフレッシュできましたか？5月のこの時期は、だんだん新生活にも慣れてきて、緊張が少しずつ解けてくると同時に、疲れが表に出やすい時期でもあります。「何となく体がだるい」といった身体の症状や、いつもよりも集中力が低下する、やる気が起きない、といったところの症状が出る「5月病」を、既に自覚している人はいませんか？そういうときは、できるだけ休息をいつもより少し多めに取ったり、好きな運動や趣味の時間を持ったり、信頼できる人と話す時間を持ったりして、自分のケアをする時間を意識的に持つようにすると、回復が早くなります。

(学内リーフレット『ストレスと上手につきあうために』も参考にしてみてください)

## やってみよう！セルフケア

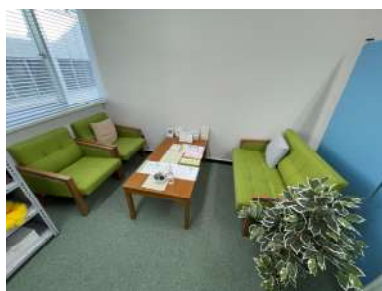
「呼吸法」です。深く呼吸するだけで、リラックス効果が得られ、簡単にできるのでおすすめです。緊張時の他、起床時、就寝前等、時間を決めて行うのも効果的です。

### ポイント

- ①できるだけ座った姿勢で行う。背筋を軽く伸ばし、肩の力を抜く。
- ②頭の中で3つ数えながら吸い、6つ数えながら息を吐き切る。
- ③集中を遮る別の考えが浮かんできたときには、その考えをいったん横に置いて、また1から数える。

★時間が取れないときは短時間でもいいですが、少なくとも1分以上行くと、効果を感じやすいです。頭の中がすっきりして、リラックス効果が期待できます。

(※息苦しいと感じる場合は、無理に行わないでください)



### 予約の仕方

- 開室日に直接来室するか、4号館2階学生支援センター、本館1階保健室で予約可
- 電話 072-737-6566 (直通・開室日)
- メール [gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp](mailto:gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp)

### 5月の開室日

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
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			

赤色=開室日(全て火~木曜日)

●開室時間 11時~17時30分

●場所 1号館2階東端の部屋  
(本館3階の渡り廊下から入り右奥)

# 学生相談室だより

2023年6月号  
大阪青山大学学生相談室

## 6月の季節を快適に過ごすために

今年は梅雨入りの時期が早く、台風の関係で5月末には近畿地方も梅雨に入りました。しばらくはお天気がすっきりしない日々が続くかもしれません。この時期を、みなさんはどのように捉えますか？多くの方が、お天気の方がいい！と思うかもしれませんが、中には雨が好きと言う人もいます。雨粒が木々や建物に当たる音、土におい、蛙の鳴き声（都会にはあまりいないかも？）、水たまりや池の波紋等。雨の風情は様々なところで感じられます。近年増えているような災害級の豪雨となると、さすがに風情などとは言っていられませんが、本格的に夏に入る前に、できるだけこの時期を楽しくポジティブに過ごせるといいですね。

### あなたの睡眠時間、足りていますか？

みなさんが毎日取っている睡眠時間は、十分だと感じていますか？日本人は世界的にも睡眠時間が短い人種だそうです。昼間に強烈な眠気が来て集中力が低下している人や、気持ちが最近落ち込みがちな人は、もしかしたら睡眠時間が足りていないことが影響しているかもしれません。または、睡眠の質が伴っていないのかもしれません。

睡眠は、「ししおどし」に似ていると言われています。朝目覚めてから少しずつ眠気が溜まっていき、ある程度まで溜まると睡眠を取ることで、眠気が一気に流れ出し、またからっぽになります。昼間の短い仮眠で一時的に眠気を逃がすことも、脳のリフレッシュに有効だと言われています。

睡眠は心身に大きな影響を及ぼします。しっかり睡眠時間を取れている状態と、睡眠時間が不足している状態とでは、脳の働きのパフォーマンスが違います。なかなか安定した睡眠時間を取れないという人は、一度睡眠について意識してみるのも良いかもしれませんね。（相談室で睡眠記録をつけることが可能です）

（参考 『別冊 睡眠の科学知識（ニュートンムック）』2023年4月、ニュートンプレス）



### 学生相談室イベント「大人のプラバンづくり」

○日時 6月20日(火)～22日(木)昼休み  
(昼食持参可)

○場所 1号館2階202 学生相談室控室

○持ち物 材料費として100円

○予約 1号館2階 学生相談室(開室日)、  
4号館2階 学生支援センター

### 相談予約の仕方

○開室日に直接来室するか、4号館2階  
学生支援センター、本館1階保健室で  
予約可

○電話 072-737-6566 (直通・開室日)

○メール

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

### 6月の開室日

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	

赤色=開室日(全て火～木曜日)

●開室時間 11時～17時30分

●場所 1号館2階東端の部屋  
(本館3階の渡り廊下から入り右奥)



# 学生相談室だより

2023年7月号  
大阪青山大学学生相談室

梅雨の時期も後半戦に入りました。既に、梅雨の合間に真夏の強い日差しのように感じられる日もありますが、体調管理はみなさん大丈夫でしょうか。梅雨が明ければよいよ本格的な夏が始まります。気づけば前期授業期間もあと少しですね。睡眠、食事をしっかりとって、前期のラストスパートとして、みなさんが最後まで力を出して走り切れることを願っています。

## 学生間のハラスメントについて

キャンパス・ハラスメントというと、教員-学生間の問題を想像される人が多いかもしれませんが、広く「ハラスメント=嫌がらせ」、という意味合いで見ると、学生間のハラスメントというものも、起こりうるものです。

自分はそういうことは絶対しない、という人が大半だと思いますが、残念ながら多くは無意識のハラスメントという形で起こってきます。本人は傷つけるつもりはなくても、誰でも加害者になりえます。

自分がハラスメント加害者になることを防ぐために、大学生が作成したこのようなアイディアがありましたので、参考に載せておきます。

### ハラスメント加害者にならないために

1. 人の体にはさわらない。
2. 公共スペースでは下ネタ・猥談はしない。
3. 人の容姿、私生活を評価することを言わない。
4. 「女性/男性はこうである」など性別によって人のあり方を決めつけない。
5. 怒られない雰囲気には甘えない。
6. 大学生には彼氏/彼女がいて当たり前と思わない。
7. もし「それ問題だよ」と指摘されたら

「意図」で反論しない。相手を傷つけてしまったり不快にさせてしまった場合、あなたがどのような意図でそれをおこなったかは全く関係ありません。自分の行動の何を問題だと指摘されているのか、まずは丁寧に聞きましょう。

(参考 2020年熊野寮パンフレット 京都大学 [ハラスメント加害者にならないために - 2020年 熊野寮入寮パンフレット \(kumanoryo-pamphlet-2020\\_netlify.app\)](#) 2023/7/5閲覧、一部省略)

## 夏季期間中の開室について

7月は25日(火)までの開室となります。  
夏季期間中は、8月8日(火)、23日(水)、  
9月6日(水)に開室します。  
相談予約はメールが一番スムーズです。

## 相談予約の仕方

- 開室日に直接来室するか、4号館2階 学生支援センター、本館1階保健室で予約可
- 電話 072-737-6566 (直通・開室日)
- メール [gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp](mailto:gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp)

## 7月の開室日

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					

赤色=開室日(全て火~木曜日)

●開室時間 11時~17時30分

●場所 1号館2階東端の部屋  
(本館3階の渡り廊下から1号館に入り  
右奥)



# 学生相談室だより

2023年10月号  
大阪青山大学学生相談室

後期が始まり少し経ちました。徐々に気温が下がり、過ごしやすい気候になってきましたが、朝晩の気温差が大きくなり、体調管理が難しい時期であるとも言えます。みなさんの体調管理の方はいかがでしょうか。

夏季期間はリフレッシュできましたか。実習や国試準備等で忙しかった人も多いかもしれません。私事になりますが、久しぶりに映画館に、「君たちはどう生きるか」を見に行きました。賛否両論のある映画のようですが、個人的には、ジブリ映画ならではの飛行シーンや、走るシーン、色鮮やかな描写等がたくさん詰まっていて、思春期の男の子の切ない気持ちがよく表された映画だったように思います。（後で声優を調べて、もう一度見たくになりました）是非みなさんが最近見た映画や動画についても、教えてくださいね。

## 芸能界の性加害報道について

今年に入り、芸能界の性加害問題が度々話題になっています。様々な立場で心を痛めている人もいます。同時に、性別の垣根なく、性加害の恐ろしさを感じる機会となっているのではないかと思います。

多くの人は対岸の火事と感じているかもしれませんが、被害を受けたことのある人、怖い思いをしたことのある人にとっては、報道により恐怖感や不安感が繰返し想起され、つらい思いをしている人もいます。

そのような人は、自分でできることとして、まずは自分に入ってくる情報を遮断すること（テレビや動画等のニュースを見ない）で、自分の心を少しでも恐怖感や不安感から遠ざけることも一つです。次に、話せそうであれば信頼できる人に話を聞いてもらうことです。

特に男性の性被害については、なかなか人に相談しにくかったり、相談しても意味がないと感じている人もいます。性犯罪・性暴力は、被害者の尊厳を著しく踏みしめる行為であり、断じて許される行為ではありません。

相談室でもお話を伺いますし、内閣府では、「男性・男児のための性暴力被害者ホットライン」を開設しています。右のQRコードから情報を得られます。（[https://www.gender.go.jp/policy/no\\_violence/malehotline/index.html](https://www.gender.go.jp/policy/no_violence/malehotline/index.html)）

相談先QRコード



## 学生相談室でできることについて

学生相談室では、相談以外にも、簡単な心理テスト、箱庭、大人の塗り絵、マインドフルネス（気持ちを落ち着かせるための瞑想）等、色々なことができます。

ただ部屋の様子を見に来るだけでも、学内の居場所の一つとしての利用も、お待ちしております。

## 相談予約の仕方

- 開室日に直接来室するか、4号館2階 学生支援センター、本館1階保健室で予約可
- 電話 072-737-6566（直通・開室日）
- メール [gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp](mailto:gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp)

## 10月の開室日

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				

赤色=開室日（全て火～木曜日）

●開室時間 11時～17時30分

●場所 1号館2階東端の部屋  
（本館3階の渡り廊下から1号館に入り右奥）

# 学生相談室だより

2023年11月号  
大阪青山大学学生相談室

大学祭が無事終わり、少しずつ秋が深まってきました。大阪青山大学は、自然が身近にあり、季節の移り変わりを味わえる素敵な場所に立地しています。一年で一番箕面に観光客が訪れる、美しい11月の自然の景色を、学生のみなさんも、少しでも味わってもらえるといいなと思います。（ウェザーニューズ提供の紅葉情報2023によると、箕面国定公園の紅葉見ごろは22日～だそうです）たまには少し息抜きを入れて、こころのエネルギーを注入しながら、またいろんなことに取り組んでいけるといいですね。

## 学生相談室イベントについて

芸術の秋、ということで、学修の合間にアートを楽しんでみませんか？今回は、アルコールインクアート体験を行います。アルコールインクを紙面に垂らし、筆ではなく風の中で、インクの広がりやグラデーションを楽しみます。誰でも気軽にできるので、相談室イベントが初めての人も、そうでない人も、お待ちしております。

日時 11月14日(火)、15日(水)、16日(木)

お昼休み12時10分～12時55分

場所 1号館2階 学生相談室控室

必要なもの 当日材料費として100円(お釣りがいらないように、準備をお願いします)

※要予約です。予約は1号館2階 学生相談室か、4号館2階 学生支援センターで受け付けています



## お昼休みに保健室に在室します

11月2、9、23、30日(全て木曜日)の12時30分～50分、保健室に在室します。相談するほどではないけど、ちょっとしゃべりたい人、身長体重測定と共に、心の健康チェックをしたい人、お待ちしております。(予約不要)

## 相談予約の仕方

- 開室日に直接来室するか、4号館2階 学生支援センター、本館1階保健室で予約可
- 電話 072-737-6566 (直通・開室日)
- メール [gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp](mailto:gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp)

## 11月の開室日

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	

赤色=開室日(全て火～木曜日)

●開室時間 11時～17時30分

●場所 1号館2階東端の部屋  
(本館3階の渡り廊下から1号館に入り右奥)

# 学生相談室だより

2023年12月号  
大阪青山大学学生相談室

いよいよ今年も最後のひと月となりました。個人的には、年々月日が経つスピードが加速しているような感覚に陥りますが、みなさんはこの1年をどのように感じているでしょうか。

寒さが本格化してきて、朝布団から出るのがつらい、という人もいるかもしれません。冬休みまであと少しです。温かい飲み物を飲みながら、オン・オフのメリハリをつけつつ過ごせると良いですね。学生相談室では、部屋を暖かくしてお待ちしています。相談することがなくても、休憩がてらの来室もお待ちしています。

## 誰かに話を聞いてもらいたい、でも話しにくい、というときにできること

学生時代は、進路、学修、こころやからだのこと、家庭関係、対人関係、アルバイト、犯罪被害やトラブル等、色々な悩みがつきものです。

とはいえ、あまりに深刻な悩みだと、相談された人も困ってしまうのでは、と遠慮してしまったり、身近な人に話しにくいと思ったり、ということが起こります。

そのようなときは、話しても支障のない人を相談相手に選ぶことが有効です。

- ① 大学の学生相談室を利用する(メールや直通電話から人に知られずに予約ができ、相談内容はあなたの同意なく外には漏れません)
- ② 「大阪府こころのほっとライン」にLINE相談する(詳細はホームページ掲載)
- ③ 厚生労働省「まもろうよ こころ」ホームページから電話・SNS相談を利用する等、色々なところで、様々な形での相談を行うことができます。

直接相談したい、匿名で相談したい等、いろいろなニーズに合わせて選ぶと良いと思います。また、話すことで直接的解決に至らなくても、適切な相談先を探してくれます。どうか一人だけで抱え込んで、つらくてどうしようもなくなる前に、誰かに話してみてくださいね。



## お昼休みに保健室に在室します

12月7、14、21日(全て木曜日)の12時30分~50分、保健室に在室します。相談するほどではないけど、ちょっとしゃべりたい人、身長体重測定と共に、心の健康チェックをしたい人、お待ちしております。(予約不要)

## 相談予約の仕方

- 開室日に直接来室するか、4号館2階 学生支援センター、本館1階保健室で予約可
- 電話 072-737-6566 (直通・開室日)
- メール (gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp)

## 12月の開室日

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

赤色=開室日(全て火~木曜日)  
※19日(火)は都合により閉室します

- 開室時間 11時~17時30分
- 場所 1号館2階東端の部屋 (本館3階の渡り廊下から1号館に入り右奥)





# 学生相談室だより

2024年1月号  
大阪青山大学学生相談室

2024年が始まりました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

年末年始はゆっくり過ごせましたか。年初から信じられないような災害や事故が起こりましたが、みなさんのご家族、ご親戚等で被害に遭われた方はいらっしゃるのでしょうか。このような大きな災害がある度に、今の自分に何ができるかを考えさせられます。被害に遭われた方々が一日も早く、心に平穏が訪れるように、お祈りいたします。

後期試験まで、ラストスパートですね。寒い日々が続きますが、体調に気をつけて、程よく休息を取りつつ過ごしてください。

## 脳過労、溜まっていますか？

年末年始のお休みの間に、スマホを見続けた人も多いのではないのでしょうか(私もです)。

現在は、スマホ1台で、映画や動画鑑賞、SNSで人とやりとり、買い物、情報収集などたくさんのことができる時代です。そのため、一日の中でついスマホを見る時間が多くなりがちで、その間は楽しくても、脳は常にbusy状態となり、だんだん「脳過労」が起こることがあります。

【身体症状】頭痛、めまい、ふらつき、肩こり、腰痛、動悸・息切れ、喉が詰まる感じ、身体の震え、不眠等

【精神症状】もの忘れ、気分が落ち込む、不安や憂鬱を感じる等



☆リフレッシュのために、脳の「ぼんやりタイム」を持つことが良いとされています。たとえば…

散歩、サイクリング、スイミング、キャベツのみじん切り、お皿洗い、靴磨き、座禅等の、リズム運動(リズムカルな動きや呼吸)を行うことで、脳内のセロトニンを活性化させることができます。1日15分~30分程度を、週2,3回行うのが望ましいそうです。

短時間でいいので、スマホを置いて過ごしてみると、頭がすっきりするかもしれません。

(参考:『スマホ脳の処方箋』奥村 歩, 2022)

## お昼休み、保健室に在室します

毎週木曜日の12時30分~50分、保健室に在室します。相談するほどではないけど、ちょっとしゃべりたい人、身長体重測定と共に、心の健康チェックをしたい人、お待ちしています。(予約は不要です)

## 相談予約の仕方

- 開室日に直接来室するか、4号館2階 学生支援センター、本館1階保健室で予約可
- 電話 072-737-6566 (直通・開室日)
- メール (gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp)

## 1月の開室日

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			

赤色=開室日(全て火~木曜日)

- 開室時間 11時~17時30分
- 場所 1号館2階東端の部屋 (本館3階の渡り廊下から1号館に入り右奥)

※2,3月は週1日の開室となります