

July

7

学生相談室だより

2025年7月号
大阪青山大学学生相談室

早々に梅雨も明け、7月に入りました。いよいよ夏本番ですね。前期も終盤に入り、定期試験やレポート提出など、忙しい時期を迎えつつある頃だと思えます。みなさんの体力、気力の方はいかがでしょうか。

期末の時期は、頑張ってきた自分を振り返る大切な時期でもあります。思うようにいかなかったこともあるかもしれませんが、それもすべて経験です。自分を責めすぎず、まずは「ここまでやってきた自分」を労ってあげてくださいね。

試験が終われば夏季期間に入ります。何か新しいことに挑戦してみたり、しっかりリフレッシュしたり、「自分の時間」を大切に過ごしてほしいと思います。休み中でも、気になることや話したいことがあれば、夏季期間中も学生相談室を利用してください。雑談でも、ささいに思えるようなことと思えることでも構いません。電話やZOOMでも相談可能です。

ストレス発散とセルフケアについて

みなさんは、ストレスを感じたときに、どれくらい自分のストレス発散の方法を持っているのでしょうか。今、「自分のできる範囲で自分の面倒を見ること」として、セルフケアの重要性に注目されています。おすすめは、以下の6つです。

- ・体を動かす
- ・今の気持ちを書いてみる
- ・腹式呼吸をくりかえす
- ・「なりたい自分」に目を向ける
- ・音楽を聞いたり、歌を歌おう
- ・失敗したら笑ってみる



できそうなことから試しに行ってみると、100あるストレスが0にはならないとしても、もしかするとしんどさが80ぐらいまでは下がるかもしれません。少しでも下がれば、やらないよりはまし、という考えで、やってみて前後の気持ちの変化を味わってみてください。（詳細な説明が載っています。興味があれば、右の厚労省HPをのぞいてみてください）



（参考：厚生労働省ホームページ「こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～」
<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/self/index.html>）

相談予約がQRコードからのフォーム入力できるようになりました

※相談室からのメール返信をもって、予約成立となります。メールをご確認ください



8月・9月の開室日について

8月6日（水）、21日（木）、27日（水）
9月3日（水）、10日（水）、16日（火）
後期からは毎週火、水、木曜日開室
相談は、対面、電話、zoomが可能です
（相談予約方法は通常と同じ）

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階の渡り廊下から入り右奥）