

# 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](mailto: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

