

# 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](mailto: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

