

学生相談室だより

こころの休養、とれていますか？

ゴールデンウィークが明け、また平常のキャンパスの様子に戻りました。みなさん、連休はリフレッシュできましたか？

毎年5月後半は、新年度開始当初からの緊張感が解けてきて、疲れが出やすい時期です。100%の力で猛ダッシュして、エネルギー不足でゴールの手前で立ち止まってしまうよりも、心身の調子に応じて、70%～80%の力で、省エネでもゴールまで着実にたどり着こうという切り替えも、時には必要なように思います。自分と相談し、休憩時間を取りつつ過ごしてくださいね。

あなたの周りで友達が困っていたら

周りの友達で、いつもと比べて表情が暗かったり、逆にテンションが高すぎて無理しているように見えたり、最近よくイライラしているなと感じたりしている人はいませんか？

友達のいつもと違う様子に接したとき、どのような対応を取るか、戸惑うこともあるかもしれません。本人も、自分でもどうしようもできずに困っている可能性もあります。以下のことを心がけて接すると、相手も少し楽になるかもしれません。

- ① 安心できる環境でゆっくり話を聴く（あなた自身に、人の話を受け止めるだけの、こころの余裕があることが前提です）
- ② できるだけ自分の価値観は横に置いて、今困っているつらい気持ちについて共感しながら聴く
- ③ 言いにくいことをよく話してくれた、というねぎらいの気持ちを持つことと、私はあなたのことを心配している、という姿勢を示す
- ④ 信頼できる周囲の大人や専門家（担任、相談室、保健室等）にできるだけ繋がられるように促す

※**支え手であるあなた自身に、こころの余裕がないときには、④のみで十分です。決して無理しないでください。**

5月の開室日（全て火～木曜日）

日	月	火	水	木	金	土
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

- 開室時間 11時～17時30分
- 場所 本館2階 階段前の部屋
(本館入口の上)
- お昼休みは開放しています
12時15分～13時

予約のしかた

- 開室日に直接相談室に来室する
(先約がなければすぐに相談可能です)
- 4号館2階学生支援センター、
本館1階保健室に来室する
- Eメールで予約する

gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp

に学科、学年、名前、連絡先、希望日時を記入して送信する

※**返信は相談室開室日のみ**。相談室からの予約日時確定メールをもって、相談予約成立となります

