

学生相談室だより

東洋学園大学学生支援センター学生相談室 2022年度春休み号



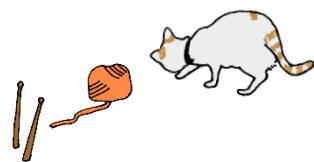
2023.1.31 発行

2022年度 相談室のニュースといえば

◆「こころの健康相談」が始まりました

4月から月1回、精神科医の先生が来校されて、学生のみなさんからの相談をお受けしています。今月まで約30人(延べ人数)の東学生が利用しました。

「詳しくアドバイスをもらうことができてよかった」「医療機関を受診した方がよいかどうか、意見を聞くことができて安心した」などの感想を頂いています。



次回は3月8日(水)10:00~12:30の予定です。今年度の最後の来校日となります。先着順のため、予約はお早めにどうぞ。新年度は4月12日(水)から始まります。

◆こんなグループ活動を行いました！

安心して楽しく過ごせるグループや、心と体の健康のために役立つ講座を行っています。2022年度は今月までに、7回の活動がありました。ご参加ありがとうございました！

「話しやすくてホッとした」「お気に入りの作品ができた」「アロマテラピーをストレスのセルフケアとして使ってみたい」など、うれしいコメントを頂いています♪

5月	第1回好きなものを紹介しあう会(推しを推す会)
6月	第2回好きなものを紹介しあう会(推しを推す会)
7月	ビーズストラップづくり講座
10月	アロマテラピー講座
11月	コミュニケーションゲーム会
12月	ジエルキャンドルづくり講座
12月	第3回好きなものを紹介しあう会(推しを推す会)



2023年度も様々なグループ活動を予定しています！

関心のある方は学生相談室までお問い合わせください

開催が決まったら、ホームページやTGナビでお知らせします

春休みを利用して、自分を振り返ってみませんか？
次ページで自己理解に役立つ心理テストを紹介します！

◆春休みに自分のことを振り返ってみませんか？：心理テストを活用しよう

いつも授業や課題で忙しいあなたも、春休みを利用して相談室に来てみませんか。「自分を振り返るためのきっかけが欲しい」「自分のことを知りたい」「相談は苦手だけど、興味がある」そんなときには、心理テストを受けてみるのはいかがでしょうか？

学生相談室ではさまざまな心理テストを用意しています。短い時間で回答できるものや、その日のうちに簡単な結果をお伝えできるものもありますので、お気軽にお問い合わせください。

自分の性格のタイプが知りたい！

自分の性格や傾向を知ることで、周囲とのコミュニケーションの取り方や、自分の考え方・行動のパターンに気づくことができます。

オススメするテストには、TEG(東大式エゴグラム)、YG パーソナリティ検査があります。性格に関する簡単な質問に回答することで、結果が得られます。回答にかかる時間は 10～20 分ほどです。



進路について考えたい！

進路検討の「はじめの一歩」に、心理テストを活用してみませんか？ VPI 職業興味検査では、職業名に対して興味のある・なしを答えることで、自分がどんなタイプの仕事に関心が強いのかを知ることができます。回答にかかる時間は 10～15 分ほどです。

「仕事を選ぶための手がかりが欲しい」「これから自己分析を始める」という方にオススメします。

学生相談室は春休みも開室中！

行事等のため予約外の相談を受けられない日もあるので、事前の予約をお勧めします

学生相談室 ご利用案内

開室時間：月曜～金曜 9時～17時 場所：1号館2階 保健室隣り

現在、対面・電話・メールでの初回相談を受付けています。

また、2回目以降では、一定のルールに基づいて Zoom によるオンライン相談が利用できます。

《申し込み方法》

- ①相談予約・申込みフォームから連絡する 下記のリンク、二次元コードをご使用ください。
- ②電話する（電話番号：03-3811-5497）混み合っている場合は、日時を調整してかけ直します。
- ③メールする（アドレス：soudan@of.tyg.jp）学籍番号と名前をお書き添えください。



心の健康相談 今後の来校予定日：3/8(水)、4/12(水)、5/10(水)

原則第二水曜日 10～12 時半に、精神科医の先生が来校しています。大学の中で、無料で相談することができます（お薬の処方はできません。必要な場合は学外の医療機関をご紹介します）。※事前予約制



[学生相談室 Web サイト](#)



[相談予約・申込みフォーム](#)

心の健康相談もこちらから申込みできます