

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 2025 年度夏号

2025.7 発行

みなさん、こんにちは！

夏が猛スピードでやってきましたね

この時期は湿度も高く体調管理が難しくなりますので、水分補給や休息をしっかりとって、自分自身をいたわる時間を意識して過ごしてください

そして、いたわるといえば、” 心のケア ” も忘れずに

大学生活では、勉強・人間関係・将来の不安など、日々さまざまなストレスがありますね

今回の相談室だよりでは、そうした日々のストレスにどう向き合ったらいいのか、ストレスへの対処の仕方「**ストレスコーピング**」についてお話しします
自分に合ったコーピングを知っておくと、心の健康を保ちやすくなりますよ

ストレスコーピングとは？

ストレスにうまく対処するための方法や考え方のことです。主なコーピングの種類は3つ*

※この他に認知的再評価型（別の視点で見直す）、社会的支援探索型（信頼できる身近な人や専門家に相談する）を加えて5つに分類することもあります

問題焦点型

- ・ストレスの原因を解決しようとする方法

例)
課題が多いとき…
・課題にかかる時間を見積り、スケジュール表に記入

・ToDo リストやカレンダーアプリで課題や試験の予定を整理

情動焦点型

- ・感情を落ち着かせる方法

例)
・音楽を聴く
・アロマをたく
・深呼吸
・友達に話す
・感情をノートに書き出す

気晴らし型

- ・一時的にストレスから距離を置く方法。気分転換。

例)
・好きなことに没頭する（ゲーム、アニメ・編み物など）
・軽い運動（散歩・ストレッチなど）



自分に合った方法を見つけることが大切

いつでも見返せるように、コーピングリストを作っておこう！

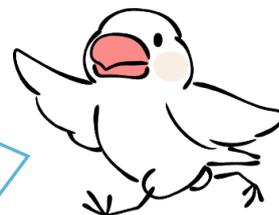
無理に我慢せず、誰かに相談するのも有効です

教えて！相談室スタッフのコーピング

なかがわ ちか

中川 知佳 在室日：月曜～金曜

♡好きな入浴剤を入れて、映画を観ながら、めちゃくちゃ長い（※）半身浴をすることです。最近では「場所はいつも旅先だった」というロードムービーが素敵でした。 ※みなさんは適度な時間で切り上げてください。



みうら あつこ

三浦 貴子 在室日：月曜・木曜

♡ストレッチです。ストレッチポールというものがあるのですが、あの上に寝ると背筋がピンッと伸び気持ちが切替わります！
♡家にある緑さんたち（観葉植物）に話しかけながらお水をあげることです♪



まえがわ きょうこ

前川 暁子 在室日：火曜・水曜・金曜

♡大きめの本屋さんを徘徊（？）。世界の絶景やおいしそうなお料理本など、表紙を見ているだけでも気分が変わります
♡千切りやみじん切りをしていると、なぜかだんだん無心になる、、、単純な動作の繰り返して心が落ち着くようです



学生相談室 ご利用案内

学生相談室 ご利用案内

開室時間：月曜～金曜 9時～17時／土曜 9時～13時(不定期) 場所：1号館 2階 保健室隣り

《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) 学生番号と名前をお書き添えください。



こころの健康相談 今後の来校予定日：7/9(水)、8/6(水)、9/10(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。対面またはオンラインで、無料で相談することができます(お薬の処方はありません。必要な場合は学外の医療機関をご紹介します)。



学生相談室 Web サイト

<https://tgwb.tyg.jp/fr/g-soudan/>



相談予約・申込みフォーム

<https://forms.office.com/r/FEksj56fCi>

こころの健康相談もこちらから申込みできます