

学生相談室だより



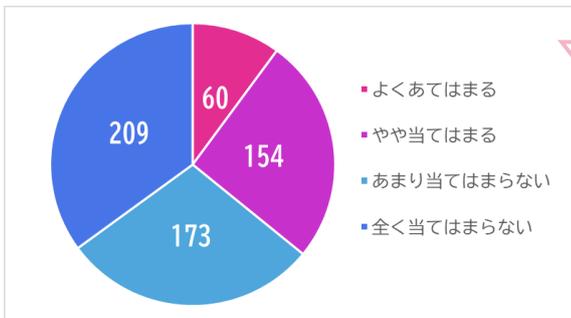
東洋学園大学学生支援センター学生相談室 2023 年度春休み号 2024.2.26 発行

2023 年度新生健康アンケートにご協力ありがとうございました！

毎年 3 月末に、新生・編入生に回答していただいています
一位になった「困りごと」に対処法を掲載しました
自分の結果を知りたい・対処法をもっと聞きたい人は相談室をおたずねください

【1】 ところとからだの健康で気になっていることは？

1 位 やる気が出ない



2 位 他人の視線が気になる

3 位 人を頼りすぎる

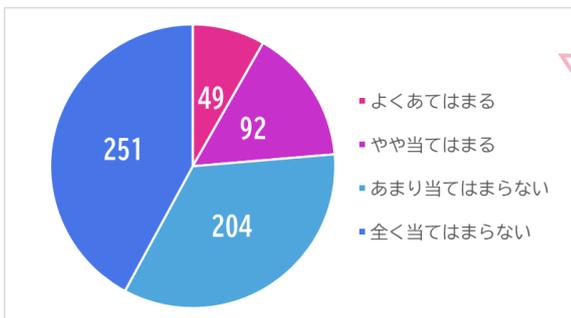
やる気が出なくて課題を後回しにしがち…細かく手順を分けて、最初のひとつだけ始めてみよう。まずは「課題の内容を確認する」だけでも OK♪
はじめた自分を褒めて継続力 UP！

先のばしグセ改善方法をチェック

(過去のおたよりにジャンプします)

【2】 注意や記憶にかかわる困りごとは？

1 位 生活が不規則



2 位 課題や仕事に単純なミスが多くて困る

3 位 よく物をなくして困る

無料睡眠アプリの活用はいかが？

① ポケモンスリープ

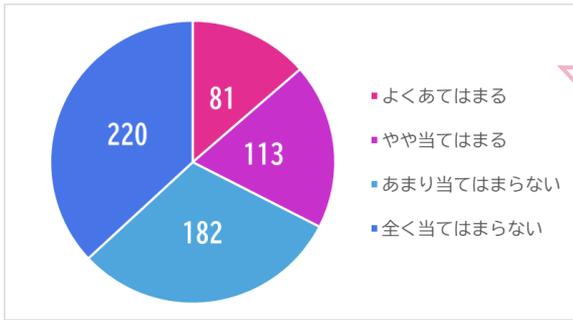
「朝起きるのが楽しみになる」がコンセプト。スマホを枕元に置いて眠るだけ！自分の睡眠タイプをチェックしてみよう

② あさとけい

めざまし機能だけでなく、起床から出かけるまでの時間をカウントダウンしてくれるので遅刻予防にも！

【3】 コミュニケーションにかかわる困りごとは？

1 位 進級やクラス替えのときに新しい友人をつくるのは苦手だ



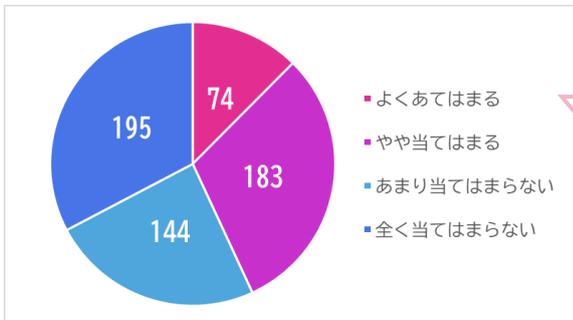
友達が欲しいけど自分から声をかけられない…そんなときは「これっていつまでに出すの?」「この書類の書き方を教えて」など**簡単な質問をしてみよう**。教えてもらったらお礼と自己紹介を忘れずに!



- 2位 やらなければいけないことが複数あるときに、うまくこなせない
- 3位 気分の波が激しくて、困っている

【4】読み書きや学習での困りごとは?

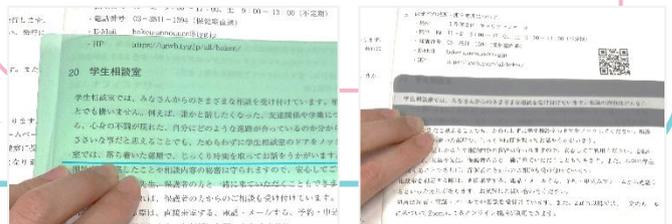
1位 本や論文等の要点をとらえるのが難しい



新入生の4割以上が困っている「読み」の問題! 読んでも頭に入らない、どこを読んでいるかわからなくなる…**リーディングルーラーを試してみよう!** 読んでいる行に定規を当てただけでも代わりになりますよ

- 2位 聞きもちがよくなる
- 3位 正しい書き順で書けない漢字が多い

相談室でお試しできます!



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。

心の健康相談 今後の来校予定日:3/13(水)、4/10(水)、5/8(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(お薬の処方はありません。必要場合は学外の医療機関をご紹介します)。※お早めにお申し込みください。



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