

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 2021年度冬号 2022.1.24 発行

♥あっという間に秋学期の授業が終わり、試験期間も終わろうとしています。皆さんは春休み、どのように過ごそうとされているでしょうか？

♥ところで皆さんは何か困ったことや嫌なことがあったとき、どう対処されているでしょうか。おそらく色々なやり方で問題を解決しようとしているのではないかと思います。その場合、すぐに問題を解決できればいいのですが、そうでない場合には解決を急がないほうがいい場合があります。

すぐに解決できない問題は「ひと休み」させる

今号では、すぐに問題を解決できない場合の「ひと休み」についてご紹介します。5感（視覚、聴覚、臭覚、味覚、触覚）に働きかける技法を使ってところを癒しましょう。

○視覚

自分の庭や公園の花、空を眺める
アルバムを開いて、過去の写真を見る



○聴覚

好きな音楽を聴く
好きな歌を口ずさむ
心を許せる人に電話をする
テレビやラジオを聞く

○臭覚

花や香水のにおいをかぐ
アロマで好きなにおいをかぐ



○味覚

コーヒーなど好きなお茶を入れて飲む
飴をなめる

○触覚

- 自分の手で自分の手を包む
- マッサージを受ける
- 犬やネコをさわったり抱いたりする
- シャワーを浴びる



♡こんな方法も TRY!

～メモを利用してひと休み～

「このこと気になっているんだけどな」という問題があるときには、ちょっとそれをメモに書いて、引き出しの中にいれて、しばらく忘れてみるというのもひとつの手です。

あとで、気持ちが切り替わったときに見てみると、また新しいアイデアが浮かんでくるものです。

他にもいろいろな「ひと休み」のやり方が考えられると思います。

自分の「ひと休み」リストを作ってみてはいかがでしょうか（大野 裕『うつ・不安に効く7つのステップ』）。

それでも自分だけで考えていると、ひと休みも問題の解決もうまくできないな・・・というときはどうぞ学生相談室を利用してみてください。

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 保健室のとなり

《相談方法》

①対面で（来室して）相談する 1月27日（木）から事前予約制となります。入構制限に関する注意事項を[学生相談室 Web サイト](#)で必ずご確認ください。事前に電話、メール、または「[相談予約・申込みフォーム](#)」よりご連絡ください。

②電話で相談する TEL03-3811-5497 カウンセラーが直接お話をうかがいます。

③メールで相談する soudan@of.tyg.jp 学籍番号と名前をお書き添えください。



[学生相談室 Web サイト](#)



[相談予約・申込みフォーム](#)