

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 2020年度冬号

2020.11.13発行

皆さんこんにちは！ 朝晩は冷え込むようになり、すっかり秋が深まってきましたね。

『セルフケア』これなら出来そう?! ～ストレスと上手に付き合う～

♥新型コロナウイルス感染症の流行により、秋学期も一部の授業を除いてオンライン授業が続いていますが、みなさんは今どんなふうに日々を過ごしているのでしょうか。新しい生活様式に慣れてきたという人もいれば、日々の生活の中で勉強・バイト・ボランティア・遊び・遠方の家族と会うことなどが思うように出来ず、知らないうちにストレスがたまっている人もいるかもしれません。

♥みなさんは、ストレスがたまって「つらい! 苦しい!」という時、どうしていますか? ストレスがたまった、と思う時にはそれぞれのやり方で”ストレス発散“していると思いますが、これまでのやり方がうまくいかないこともありますよね。今日は、そういう時に役立ちそうな、ストレスと上手に付き合う方法について書かれている本をご紹介しますと思います。

「セルフケアの道具箱 — ストレスと上手に付き合う 100 のワーク —」

伊藤絵美/イラスト 細川貂々 晶文社 ¥1760

本書は 10 章構成になっていて、1 つの章につき 10 個のワーク、合計 100 個のワークが紹介されています。イラストがたくさんあって、文章もシンプルなので疲れているときも読みやすいのもおすすめポイントです。この本で書かれているセルフケアとは、「自分で自分を上手に助ける」ということ。そして、ここが重要なところですが、セルフケアには「誰かに相談する」「誰かの助けを借りる」ということも含まれていて、セルフケアとは「ひとりぼっちで、孤独に自分を助けること」ではないということです。

第 1 章では「とりあえず落ち着く」ための具体的な方法が紹介されています。例えば、『自分の苦しさを認めて受け入れる』（イラストの吹き出しの中に「私は苦しい! どうしていいかわからない!」と今の正直な気持ちを書き込んで、とにかく心の叫びを言葉にして外に出していく方法）、『手を使って身体をなでたり、トントンしたりする』（できれば目を閉じて自分の手のお重さや温かさ、やさしい刺激を体で感じながらゆっくりと行ってみてください）、『大きな布やストールや毛布にくるまれる』（柔らかいものにくるまれるとなぜか落ち着きますね。毛布の中にもぐりこんで体を丸めて胎児のポーズをとってみる）など。

いかがですか? これくらいなら出来そうな気がしませんか。あるいはこんなことでいいの? と思うかもしれませんが、でも、実際にやってみるとまた違った感想を持つのではないのでしょうか。他にもいろいろなワークがありますので、興味があるかたは、ぜひこの本を手にとってご覧になってくださいね。

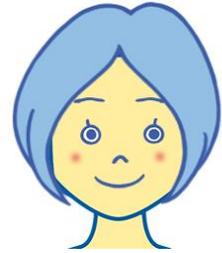
今日はセルフケアについての本をご紹介しましたが、学生相談室の利用もセルフケアの選択肢のひとつとして取り入れてみてください。学生相談室では皆さんがストレスと上手に付き合いながら学生生活を送っていただけるよう、サポートしていきたいと思っています。

《カウンセラー紹介：セルフケア、どんなことしていますか？》

なかがわ ちか

中川 知佳 在室日：月曜～金曜

リフレッシュしたいときはラジオ体操！それもする元気がないときは腕を回すだけでも…。ちょっと身体が楽になる気がします。



まえかわ きょうこ

前川 暁子 在室日：火曜・金曜

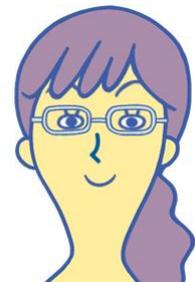
疲れているときは、イラストや写真の多い本をぼーっと眺めます。シャワーを浴びるのも、気分を変えられるのでいいみたいです。



さとう ふみこ

佐藤 草子 在室日：月曜・水曜

その日の体調や気分によって、リフレッシュ、リラックス用に入浴剤を変えています。



すすき まさし

鈴木 誠志 在室日：木曜

①深呼吸。②胸（左鎖骨の下）をさする。③タッピング（体のツボをたたく。イライラ⇒早め強め。緊張⇒ゆっくり弱め）。④太陽を浴びる。⑤ヨガ・ストレッチ・軽い運動。⑥スマホ・パソコンから離れる。



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 保健室のとなりです

《相談方法》「[予約・申込みフォーム](#)」設置しました！ご利用ください。QRコード⇒



① 対面で（来室して）相談する

予約優先ですが、空いていればすぐに相談できます。入構の際の注意事項をホームページで必ずご確認ください。事前にメールや電話でご連絡いただくと、お待たせせずにお受けできます。

② 電話で相談する（電話番号：03-3811-5497）

カウンセラーが直接、お話をうかがいます。相談が混み合っている場合は、日時を調整してこちらからかけ直します。

③ メールで相談する（メールアドレス：soudan@of.tyg.jp）

学籍番号と名前をお書き添えのうえ、メールをお送りください。お返事は、その日のうちにお返しできない場合があります。

