

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 2024 年度夏号 2024.6.26 発行

2024 年度新入生健康アンケートにご協力ありがとうございました！

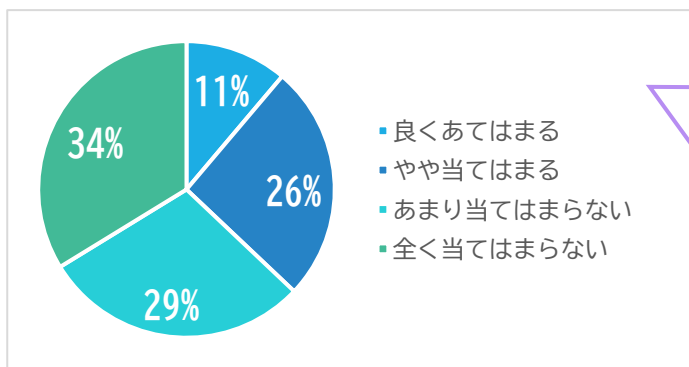
毎年 3 月末に、新入生・編入生に回答していただいています

1 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】 心とからだの健康で気になっていることは？

1 位 他人の視線が気になる



2 位 人を頼りすぎる 3 位 やる気が出ない



緊張・不安時、簡単にすぐできる「10秒深呼吸」を試してみませんか。

① 1・2・3・4 で鼻からゆっくり吸う

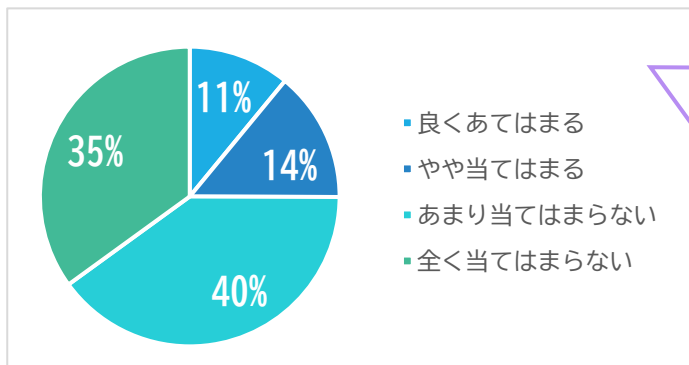
② 5 で止める！

③ 6・7・8・9・10 で口からほそく吐く

これを落ち着くまで繰り返します。いろいろな対処法があるので、気軽にカウンセラーをたずねてみてください。

【2】 注意や記憶にかかわる困りごとは？

1 位 課題や仕事に単純なミスが多くて困る



2 位 生活が不規則 3 位 よく物をなくして困る

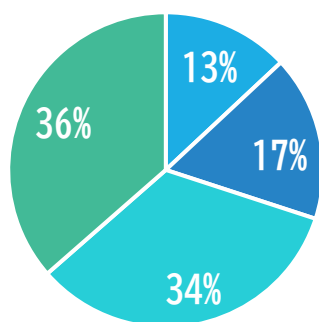
自分に合った環境で作業に取り組むことが大事！

集中力を高めるには でどんな方法があるかチェックしてみましょう。スマホ断ちのアイディアもあります（2022 年度冬号にジャンプします）



【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



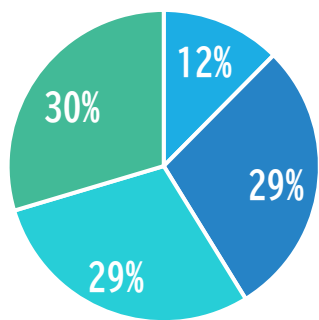
- 良くあてはまる
- やや当てはまる
- あまり当てはまらない
- 全く当てはまらない

バイト先やグループワークで初めて一緒になった人に話しかけたいときにも、[*友達をつくるきっかけ*](#)を参考にチャレンジしてみてくださいね！（2024 年度春号にジャンプします）



【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



- よくあてはまる
- やや当てはまる
- あまり当てはまらない
- 全く当てはまらない

文章を読んでも頭に入って来ない人！「読まずに聞く」という選択肢もあります。耳から情報を取り入れてみよう。

①[音読さん](#) は音声ファイルとしてダウンロードも可能

②[iOS](#)、[Android](#) では読み上げ機能が備わっているのでぜひトライ♪



2 位 聞きもらしがよくある

3 位 正しい書き順で書けない漢字が多い

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：7/10(水)、8/7(水)、9/11(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