

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！

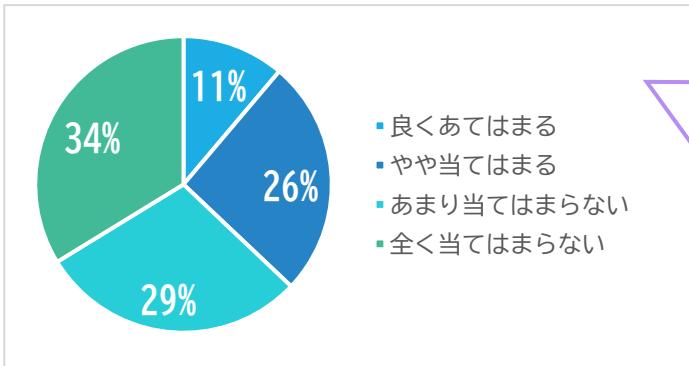
毎年 3 月末に、新入生・編入生に回答していただいています

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】こころ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



- ・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

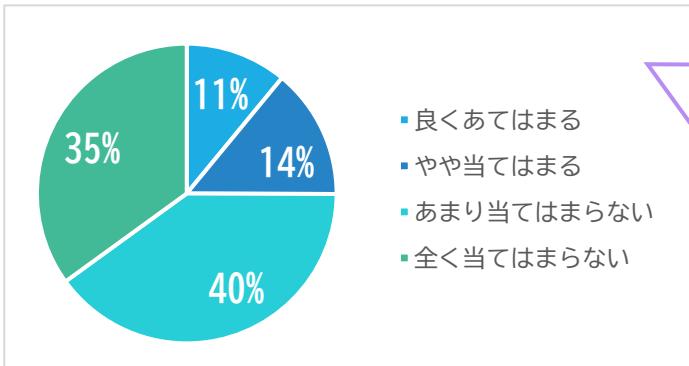


緊張・不安時、簡単にすぐできる「10秒深呼吸」を試してみませんか。
① 1・2・3・4 で鼻からゆっくり吸う
② 5 で止める！
③ 6・7・8・9・10 で口からほそく吐く
これを落ち着くまで繰り返します。いろいろな対処法があるので、気軽にカウンセラーをたずねてみてください。

2 位 人を頼りすぎる 3 位 やる気が出ない

【2】注意や記憶にかかる困りごとは？

1 位 課題や仕事に単純なミスが多くて困る



- ・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

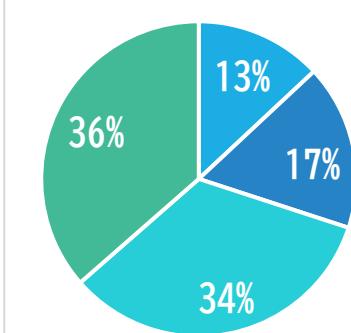
自分に合った環境で作業に取り組むことが大事！
集中力を高めるには でどんな方法があるかチェックしてみましょう。スマホ断ちのアイディアもあります（2022 年度冬号にジャンプします）



2 位 生活が不規則 3 位 よく物をなくして困る

【3】コミュニケーションにかかる困りごとは？

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



- よくあてはまる
- ややあてはまる
- あまりあてはまらない
- 全くあてはまらない

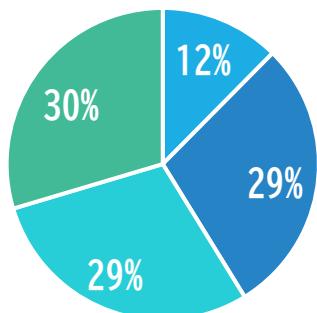
2位 やらなければいけないことが複数あるときに、
うまくこなせない

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
- ややあてはまる
- あまりあてはまらない
- 全くあてはまらない

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



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

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（お薬の処方はできません。必要な場合は学外の医療機関を紹介します）。※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