

# 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 年度春号 2021.4.7 発行

皆さん、こんにちは！学生相談室は、皆さんの新生活・新年度のスタートをサポートします

## ～コロナ禍に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、日常生活が大きく変わりました。コロナの影響が長引くにつれ、ストレスを感じる方も増えているのではないのでしょうか。

### 🌸 ストレスにうまく対処するために

ストレスを溜めないようにするには「ストレスに耐える器を大きくする」か「ストレスを発散する蛇口を大きくする」かの2つのやり方があります。

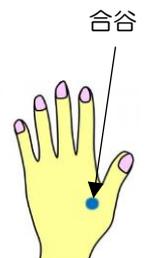
ストレスに耐える器をすぐに大きくするのは難しく、ストレスにうまく対処するには発散する「蛇口」を大きくするのが効果的だと言われています。（森透匡 『刑事メンタル』）

### 🌸 ストレスの解消方法～ストレスを発散する「蛇口」を大きくするヒント～

#### 1 ストレスに効くツボを押す

手の甲の親指と人差し指の間に「合谷」のツボがあります。ストレスに効くと言われています。「合谷」を10秒間押すことを一日何回かやってみてください。

（イラスト出典：<https://kenkoudajji.com/post-316-316>）



#### 2 軽い運動をする

ストレスに対処するには1日20～30分の運動が望ましいとされていますが、うつっぽくなっているとまとまった運動は難しいかもしれません。

「立った時に踵（かかと）の上げ下げを10回行う」「座っているときに足を伸ばして膝の高さまで持ち上げ、10秒間キープする」「信号待ちのときにお腹を思い切りへこませ10秒間キープする」などの運動はいかがでしょうか。後の2つの運動は腹筋に効きます。コロナ太りにもお勧めです。

#### 3 モフモフなものに触れる・見る

手触りのやわらかい、いわゆるモフモフなもの（ペットでもぬいぐるみ・羽のようなものでも）に触れる、モフモフな動物の動画を見るなどしてみてください。モフモフな感触のものには癒し効果があると言われています。



★色々やってみただけれどどうしてもストレスが溜まってしまう・・・という時には

➡ お気軽に学生相談室にご相談ください

学生相談室の利用方法は2ページ目に詳しい説明があります



## 《カウンセラー紹介》

なかがわ ちか

中川 知佳 在室日：月曜～金曜

みなさんの身近な相談室になれるといいなあと思います。  
好きな動物：くらげ 最近の趣味：多肉植物を育てる



まえかわ きょうこ

前川 暁子 在室日：火曜・金曜

うまく言葉で言えないけれど…という時でも  
どうぞお気軽にお越しください。



さとう ふみこ

佐藤 章子 在室日：月曜

授業のこと、友人・家族関係、最近コロナ自粛で誰とも話  
していない、などどんなことでも相談にいらしてください。



すすき まさし

鈴木 誠志 在室日：水曜・木曜

唯一の男性カウンセラーです。趣味はボードゲーム（145個所有）、旅行、  
音楽（ロック・ソウル・ジャズ等）。雑談からでもOK。気軽にどうぞ！



## 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》

#### 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。事前にご連絡いただくと、お待たせせずに受付できます。

#### 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できない場合があります。

《おすすめ！》[「相談予約・申込みフォーム」](#)をご利用ください。



[学生相談室 Web サイト](#)



[相談予約・申込みフォーム](#)