

学生相談室だより 春号

担当：水曜日・金曜日カウンセラー 遠山通子

新入生の皆さん、入学おめでとうございます！在学生の皆さんも新しい年度を迎え、いかがお過ごしでしょうか。5月になり、新年度が始まり講義が続いてひと月。新年度で張り切っていたところとからだが緩み、疲れを感じやすくなる時期でもあります。自分のこと、周りのことが気になってきたけれど、誰に何を話せば気持ちがすっきりするかわからない……

そんな時、ぜひ学生相談室へ来てみませんか？「学生相談室って何？」「どんなことができるところ？」という疑問に、今回は写真を交えて相談室のことをお伝えしようと思います。皆さんに身近な場所として感じていただけたら幸いです。



▲相談室の入口ドア。入室できるかどうかの看板があります。

学生相談室ってどんなところ？

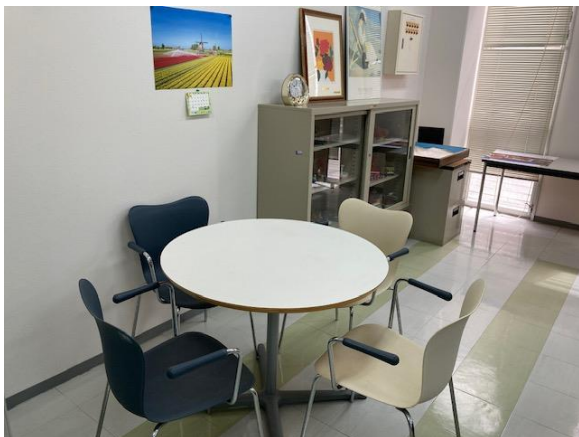
カウンセラーが1日1名、週4日（月水木金）在室している相談室です。大学の施設で相談は無料。相談内容は本当にさまざま。

学業（講義に集中できない、どうしても勉強がわからない
単位を落としそうで困っている etc.）
人間関係（家族、友人、恋人、SNS上、アルバイト先の人の悩み etc.）
進路（退学・休学したい、やりたいことが見つからない、就活が不安
自分に向いてる将来の道って？ etc.）
心身の不調（夜なかなか眠れない、不安で何も手につかない
やけ食いしてしまう、課金がやめられない！ etc.）

カウンセラーには守秘義務があります。
相談室で話したことは秘密にされますので、安心してください。

学生相談室の中を見よう！

相談室で座れる席のタイプは、椅子とソファの2つ。お好みで選べます。



▲テーブル席。資料やPC画面を参照しながら話したいときにはこちらがおすすめ。



▲ソファ席。ゆったり話したいときにぴったりです。

意外と知らない？

自分の『睡眠』をチェックしてみよう！



皆さん、昨日の夜は何時に眠りましたか？すぐに『寝落ち』しましたか？それで、今朝は何時に起きたでしょうか。1限があったので早めに起きたけれど、なるほど二度寝……

個人差はありますが、だいたいの方が 6~8 時間くらい眠っているのではないのでしょうか。そして、それは1日の3分の1くらい。つまり、**私たちは人生の3分の1、眠って過ごしていることになります。**『睡眠』とのお付き合いは一生続くものですが、自分自身の睡眠スタイルを、私たちはどれくらい知っているでしょう。

一生の付き合いだからこそ、大学生活の中でぜひ『睡眠』を味方につけられたなら、こんなに心強いものは他にありません。以下は一例ですので、ぜひ自分に合った方法で睡眠をチェックしてみてください◎

①目が覚めた時間・眠ろうと床に就いた時間をメモする

枕元に時計や時間が確認できる物を置いて、すぐ目に入るようにします。
もし眠ってから何度か目が覚めたら、できるだけその時間も覚えておきましょう。



②すぐに寝入れたかどうか、目覚めは良いかをメモする

すぐ眠りに入れたか、なかなか眠れずごろごろしていたか……これも思い出してみてください。また、目が覚めた時すぐに意識がはっきりしたか、まだ眠気が残っているかも感じ取りましょう。

疲れが取れた感覚はありますか？

③毎日のスケジュールと照らし合わせて法則性を見出してみる

講義が朝早くからあった日、アルバイトがあった日、部活でとても疲れた日、グループ発表前の日、趣味で夜更かした日……日々起きた出来事を思い出し、可能であれば書き込んでみましょう。

④もっと質の良い眠りや目覚めのために『ちょっと頑張れば』できることを考える

夕食時間の固定・入浴・安眠グッズ(リラックスできるアイテム)などは眠気を呼ぶのに役立ちます。一方、明るいスマホやテレビの画面や起床時間の非固定は、眠気を呼ぶ『メラトニン』という物質の分泌を遅らせてしまいます。

自分で調節可能なものから無理ない範囲で変えてみましょう。



⑤うまくいったこと・いかなかったことを振り返る



試してみたことのうち、うまくいったものは続けてみましょう。うまくいかなかったものについては、その原因や状況を思い出し、自分で改善できる場合には再度試してみましょう。

試行錯誤するうちに、自分なりの調節法が見つかるはずですよ。今ではスマートフォンアプリなどで睡眠時間を管理できるものがあります。どんどん活用しましょう。

参考：心理臨床の広場 vol.34 一般社団法人日本心理臨床学会

★自分で改善できない要因で悩んでいる、工夫をしてみたけどなかなか寝付けなくて目覚めが悪い……自分ひとりだとチェックが難しい!などありましたら、お気軽に学生相談室へどうぞ。いつでも来室お待ちしております◎

◎開智国際大学 学生相談室 (2号館1階 保健室となり)

【開室時間】月・水・金：10時～15時 木：11時～16時

【申込方法】①直接相談室か保健室に来室

②メール：soudan@kaichi.ac.jp

③電話 04-7167-8655 (保健室+教務学生課)

で予約できます。 ※2次元コードからも予約申込のメールが送れます⇒

