



# にじいろ

(2020年4月号)  
No.13



## 学生相談室にいらっしゃいませんか？



新入生のみなさん、いよいよ大学生活の始まりです。

在学生のみなさん、長い春休みが終わり、新年度が始まりました。

新しい環境、新しい仲間との出会いは、楽しくもあり、緊張を強いられるものでもあります。これから何が起るのか見通しが立たないというのは本当に不安ですね。不安や緊張はストレスとなって私たちを脅かします。生活の中からストレスを完全に追い出すことは難しいけれど、少しでも減らせる方法を考えてみました。

ストレスの正体を突き止める → 自問自答によってかなりわかる → セルフカウンセリングの第一歩ですね  
何がストレスなのかよくわからない → ①信頼できる人との対話の中で気づく  
②相談室でカウンセラーとの対話の中で気づく

自ら解決に向かうべきことか、自分以外の誰かに解決してもらえることか、時間が解決してくれることか、諦めた方がいいことか、検討する

検討の結果

セルフカウンセリングのためのワンポイントアドバイス

自分のやり方でうまく行っているなら直す必要はない  
今までのやり方の中で、うまく行った時はどういう工夫をしたか思い出す  
そのやり方をもう一度試してみる、ダメな時は、これまでと違う方法を試す

自ら解決に向かうこと → 一人でできそう →   
→ 誰かにちょっと手伝ってもらう → ①信頼できる友人や家族に相談  
②時には、相談室へ

自分以外の誰かに解決してもらえる → その可能性は何%? → 低い時は、アップできる方法を  
時間が解決してくれる → その可能性は何%? → // // 一緒に考えませんか?  
どのくらい時間がかかりそう? → 待ちくたびれそうな時は、ぜひ  
相談室へ

諦めた方がいい → 無理せず諦められそう →   
→ ちょっと無理しているかも → 相談室にいらっしゃいませんか?

検討したけど、答えが出ない → そういう時こそ、相談室へ! 一緒に考えましょう お待ちしています

## 相談室ってどこにあるの? 利用方法は?

場所: 2号館の2階南東角にあります。保健室の隣です。

開室時間: 月曜&水曜 10:30~17:00 木曜 13:50~17:50

予約方法: ① ☎ 011-881-8844 内線 1115

② ✉ [g-sodan@ad.siu.ac.jp](mailto:g-sodan@ad.siu.ac.jp)

③直接来室 カウンセラーに予約する(「面談中」の札がかかっている場合はご遠慮ください)

\*「予約せずに来室の上、即!相談」という形もOKです。ただし、予約優先&相談時間枠内をお願いします。

月曜日担当 : 元岡陽子 (もとおか ようこ) ⇒ 今回の『にじいろ』担当者

水曜日担当 : 小菅淳子 (こすげ じゅんこ)

木曜日担当 : 藪谷 巖 (やぶや いわお)

授業のない期間は  
相談室もお休みです

