



なごみ通信



ふと、最近テレビやネットでショッキングな事件事故映像、当事者の音声など、感情が大きく揺さぶられる鮮明な情報に無防備に触れる機会が多いなあと思いました。話題だと流れてきた SNS、なんとなくつけっぱなしにしていたテレビ。そうした身近な媒体から、無修正に近い（と受け手が感じるような）ショックが飛び込んでくる。ニュースが気になってさらに情報を求めることもある一方、意図せず曝されることもあったり。より生の情報に近く、よりセンセーショナルなものがメディアには好まれるかもしれないし、実際注意が引き付けられます。でも、目の覚めるような出来事の情報に繰り返し触れているうち、私は心が疲弊するような、摩耗するような感覚があることに気がきました。要するに、心が酷くぐったりするのです。色々な情報を得て知ることは確かに大事なのですが、私には、ものによって情報との距離を少し、意識的にとることも大切だったようです。もし、入ってくる情報に圧倒され、私と同じような感覚を持たれる方がおられたら、時々スマホを置いてみる、テレビでショッキングなニュースが流れ始めたら音を小さくするなど、自分の心を守ることも必要です。自分の心の状態に気づき、考えること。これが、自己のコントロールとメンテナンスにつながる一手段のような気がしています。（榊）

学生相談室について

— カウンセリング —

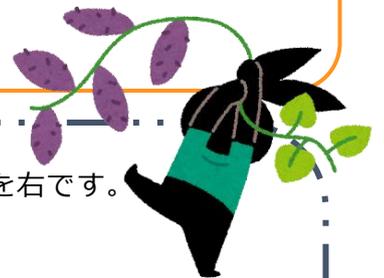
落ち着いた個室でお話を聞きます。1回 50分までです。「こんなこと言っているのかな」、「話しても仕方ない」などと思わず、どんなことでもお気軽にご相談ください。話すことで、自分では気づかなかったモノの見方や対人関係上の特徴などに気づき、解決の糸口が見えてくることもあります。もちろん相談内容の秘密は守られます。Zoom や Skype での相談も受け付けています。

— その他の相談 —

どこに聞けばいいかわからないことや、友人や後輩が困っていそうなど、迷うことがあったらまずご相談ください。お友達やグループでの来室も OK です。

臨床心理士、公認心理師の資格を持った相談員（女性）がお話をうかがいます。

また、成績などの評価には一切関係しません。



- 場 所：教育研究棟 6 階、エレベーターを降りて左、突き当りを右です。
- 開室時間：午前 10 時～午後 6 時になります。
- 開 室 日：火曜、水曜、木曜、金曜
- 電 話：0798-45-6434（直） 相談中はお電話にできません。
伝言メッセージを残してください。後程、折り返しご連絡します。
- メー ル：gaksodan☆hyo-med.ac.jp ☆を@に変えてお送りください
メールに相談内容はご記入なさらず、予約のみ行ってください。

大学ホームページでも学生相談室のご案内や、定期発行している「なごみ通信」を見ることができます。

URL https://www.hyo-med.ac.jp/campus_life/support/students_clinic.html