



新入生の皆さま、ご入学おめでとうございます。在学生の皆さまは、春休みを終えていよいよ新年度が始まりましたね。

新生活に不安や緊張を感じ、肩に力が入りやすい時期です。それはとても自然な反応で、大抵の場合は時間が経つと落ち着いていくものなので、無理になんとかしようとする必要はありません。ただその状態が長く続くと、本来のあなたを発揮しづらいですし、疲れてしまいますよね。頑張っている分、息抜きや休息を大切に、心や体のバランスを整えていけるとよいでしょう。

あなたは、自分の気持ちについて“よく考える方”か“あまり考えない方”か、どちらだと思いますか？“よく考える”という人は不安や緊張といった自分の心の動きによく気づき、対処に取り組んでいけるでしょう。一方で、考えすぎて却って心の迷路に迷いこんでしまうことがあるかもしれません。反対に、“あまり考えない”という人は、考え込みすぎずに目の前のことをこなしていきます。その反面、無自覚にストレスを溜め込み、心に代わって体や言動に不調が現れることがあります。どちらのタイプの方も、時には一人で行き詰ってしまうことがあるかもしれません。そんな時は、ぜひ相談室にいらしてください。迷路の出口や、心との付き合い方について一緒に考えていきます。そのほか、どんなことでも構いませんので、どうぞ気軽にご利用ください。(山足)

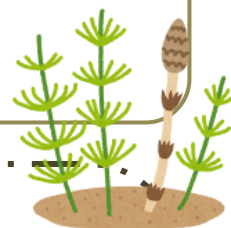
— カウンセリング —

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でのご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