

学生相談室だより

令和4年10月号
弓削商船高等専門学校
スクールカウンセラー
林祐太郎

こんにちは。学生相談室林です。10月に入り、朝晩はめっきり涼しくなりましたね。長期休みも明けて1ヵ月が経とうとしていますが、みなさん体調崩さずに過ごされていますか？

季節の変わり目や生活に変化がある時期は、周りの状況に早くなじもうと思いを張ってしまいがちです。また、様々な活動に忙しく取り組んでいると、自分でも知らない間にストレスを溜めてしまっている場合があります。みなさんはどうでしょう？

少し時間にゆとりがあるときに、ご自身の気持ちや身体に意識を向けてみましょう。



- ・理由なくイライラする
- ・やる気や元気が出てこない
- ・頭痛や肩こりがある
- ・人の話が頭に入っていない
- ・漠然とした不安が付きまとう
- ・なかなか寝付けない、起きられない
- ・いつも何か考え事をしている
- などなど

もし、このような気持ちや身体の変化で思ったたることがあれば、それはストレスに対する心身の反応かもしれません。大事なことは自分で気づくこと、そして対処してみることです。ストレスに対処することを『ストレスコーピング』と言います。いくつか種類はありますが、今回は気晴らしやリラックスを目的にしたおすすめのスレスコーピングとポイントをご紹介します。ぜひ、参考にしてみてください。

おすすめのスレスコーピング

- ・好きな音楽を聴く
- ・過ごしやすい時間に散歩してみる
- ・友達と好きなことで会話してみる
- ・好きな本を読んでみる
- ・部屋の掃除 などなど…

スレスコーピングのポイント

- ① 時間を作って取り組む
- ② ストレスについて考えることから距離を置く
- ③ いくつか取り組んでみる
- ④ 気に入った内容は書き出しておく

商船祭 学生相談室個別相談会のご案内

保護者の皆様方へ

11月に行われる商船祭では、在校生および入学を検討されている保護者の方を対象に、学生相談室による個別相談会を実施いたします。

学生生活における様々な心配事や悩みについて学校カウンセラーが対面にて相談対応させていただきます。ご希望の方は以下の連絡先まで、お気軽にご連絡ください。予約の方が優先となりますが、当日の相談もお受けします。皆様のご来校を、心よりお待ちしております。

1 開催日時 : 11月5日(土)、11月6日(日) 10時~15時

2 申込窓口 : 学生課学生支援係 0897-77-4621

*商船学科の身体基準に関するご相談は、アセンブリホールの進路相談をご利用ください。