

学生何でも相談室だより

第4号 2022年10月1日 電気通信大学学生支援センター 学生何でも相談室

皆さんこんにちは、後期が始まりましたね！一年生の方は大学生活に慣れてきたのではないのでしょうか。さて、前回のおたよりから2年ぶりの発行となってしまいました。今後は、一年に2回（前期・後期）の発行を予定しておりますので、どうぞ目を通していただけると幸いです。

学生何でも相談室では体制が以前と変わりましたので、今回はそのご紹介からしたいと思います。



スタッフの紹介(2022年度)

カウンセラー

(月～金)

対馬

皆さんが困っていること、悩んでいること、まずはお話を聴かせていただいて、気持ちの整理をしたり、なにができるのか一緒に考えられればと思っています。

最近をよくお家でゲームをしています…楽しくて、つい長々とやってしまします…。皆さんの好きなことも教えてくださいね。よろしくお願いします。

カウンセラー

(月・水・木)

渡邊

はじめまして。日頃のモヤモヤ、悩み事など、一緒に考えていけたらと思います。

そうは言っても、本当に辛い時に限って、誰にも言えず抱えこんでしまう事があるかもしれません。少しだけ話してみる、という気持ちで大丈夫ですので、是非いらしてくださいね。最近はアニメをよく見ます。よろしくお願いします。

事務職員

(月～金)

上田

良き人間関係は良きボケとツッコミかなと思います。最初はツッコんでいいのか失礼にならないか迷うし、ボケても分かってもらえず又やたらと分かれても恥ずかしい。でも、ボケてなくてもいいツッコミをもらえたら救われる気がしますし、ツッコませてくれる素でボケた人物も良いものだと思います。

カウンセラーのつぶやき

突然ですが、皆さんはディズニー映画の「ベイマックス」は観たことがあるでしょうか。この映画は、理系の大学が舞台となっています。そして可愛らしいベイマックスというケアロボットが登場するのですが、ベイマックスが主人公ヒロに「あなたの感じた痛みを、1から10で教えてください」と時々、聞きます。

数字で表してみると、より自分の状態を明確化することができます。例えば、疲れ具合でいうと、「9だとしたら、思ったより疲れているな」、「3くらいかな、思ったほど疲れていないかも」などです。

自分の状態（嬉しい・悲しい・つらいなど）を数字で表すとしたら、どれくらいかを考えてみると意外な気づきがあるかもしれません。ぜひ、やってみてくださいね！（対馬）





「相談」したい時に知ってほしいこと

「相談」することについて、どのような印象をお持ちでしょうか。

- ・自分が困っていることを打ち明けるのが恥ずかしい
- ・こんなこと（些細なこと）で相談に行っているのか
- ・相談内容がまとまっていないからうまく話せるか分からない
- ・ハードルが高い



相談に行く、というのは中々気軽に行けないものかもしれません。不安や心配もあるかもしれませんが、お一人で解決することが時には難しい場合があります。また、つらい状況下では相談に行くことが大変に感じることもあります。

お話がまとまっていなくても、小さいことかもしれないと思われていても、まずは思いつくところから大丈夫ですので、皆さんのお話を聴かせてください。

どのようなタイミングでもいいので、一度いらしてみてくださいね。



学生何でも相談室 利用方法

学生何でも相談室では、学生生活を送るうえで生じる様々な悩みなど、専門のカウンセラー（臨床心理士・公認心理師）が相談に応じています。

ご相談内容がまとまらなくても、どのようなことに困っているのか一緒に考えることもできます。

- ◆ 窓口：B棟1階 学生支援センター
窓口へ直接来ていただき、予約をすることができます。気軽にお声がけください。
- ◆ 電話：042-443-5135
お電話いただければ、空き時間を確認してすぐに予約をすることができます。
- ◆ メール：gakuseisoudan@office.uec.ac.jp
メールの場合は簡単で構いませんので相談内容と相談日時候補を3つほど挙げてください。その中で空いている日時を返信いたします。



開室時間：月～金 9:00-12:00 13:00-17:00