



長崎純心大学

学生相談室だより

| 学生相談室のご案内 | |
|-----------|------------------------|
| 【開室時間】 | 月曜日～金曜日 12:00～16:00 |
| 【場 所】 | 保健センター内 |

第46号
2023. 10. 5発行

季節外れの暑さが続いていたと思えば、急に肌寒くなり秋が深まってきました。後期も始まり、あわただしい日々を過ごしていることと思います。話を聞いてほしいときには、学生相談室を気軽にご利用ください。カウンセラーからのメッセージで新しい何かを感じることができるといいですね。



カウンセラーからひとこと

🍎『世界メンタルヘルスデー 2023』🍎

深井 薫 (月曜日担当)

あなたのまわりで、こころの不調に苦しんでいる人はいませんか？そして、あなた自身はどうですか？10月10日は、世界メンタルヘルスデーです。今年のスローガンは、～つながる、どこでも、だれにでも～です。

皆さんは、日頃から自分や大切な人のこころの不調に、どのように向き合っていますか？自分自身で“何だかいつもと違うなあ”と感じたときは、自分で何か対処（ケア）したり、身近な誰かに相談したり、医療機関を受診するなど、自分のために行動をしていますか？同じように、あなたのまわりで、こころの不調に苦しんでいる人がいたら、どうしていますか？その人に声を掛けてみましたか？

今は、スマホで簡単に人とつながりが持てる時代です。しかし、本当に苦しい時に、人に助けを求めることは難しく、“孤独にさせない”ことが課題といわれています。特に、夏休み明けは、学校に行くことがきつと感じたり、人間関係にストレスを抱えやすいものです。もし、あなたが、そしてあなたの大切な人が、こころや身体の不調で困っていたら、～つながる、どこでも、だれにでも～（世界メンタルヘルスデー 2023 スローガン）を思い出して下さい。そして、一人で悩まずに誰かとつながりを持ちましょう。学生相談室でも、あなたとあなたの大切な人のこころの健康のために、お手伝いをしていきたいと思ひます。



🍎物事を先延ばししないためには？🍎

川浪 由喜子 (火・水・金曜日担当)

皆さんは、やるべきことを「すぐやる人」ですか？それとも「先延ばしにする人」ですか？「すぐやる人」と「先延ばしにする人」の違いは、一体何でしょうか？それは、能力や性格の差ではなく、物事の捉え方の違いだけです。「すぐやる人」は、「私にはできる・できた」というポジティブなゴールイメージを描いていることが多く、結果的にイメージの力をうまく使っています。一方、つい「先延ばしにする人」は、「できない」「難しい」「失敗したらどうしよう」というネガティブなイメージを描いていることが多いようです。

それでは、どうしたらポジティブな捉え方に変えられるのでしょうか？その一つは、「できていないこと」ではなく、「できていること」に注目することです。ポイントは「たとえ完璧にできていなくても部分点をあげること」「想定できる最悪の状態と現状を比べて、できている部分を見つけること」です。頭で考えるだけでなく、書き出すことで「できていること」を見つけやすくなります。「先延ばしにしがちな人」は、よろしければ試してみてください。



🍎タイパとの付き合い方🍎

浅香 佐輝子 (木曜日担当)

後期が始まりましたが、いかがお過ごしでしょうか？

さて最近、タイパ(タイムパフォーマンス)という言葉聞くことが増えました。例えば動画の倍速視聴や情報・ニュースの要約ページなどは、利用している方もおられると思いますが、時間を効率的に使うことで、より多くの情報に触れることができるというメリットがあるでしょう。その一方で、タイパを重視し過ぎて、物事の小さな変化や過程が見えなくなってしまうというデメリットも出てくるかもしれません。先日は、子どもに読み聞かせをしながら、自分はイヤフォンで別のオーディobookを聞く親がいると知り、大変驚きました。

何かと忙しく、ついタイパを重視してしまいがちですが、皆さんには効率ばかりでなく、人生の今この瞬間にも目を向け、大切なことはリアルに体験して頂きながら、バランスを考えて過ごして頂けたらと願っています。

かけがえのない大学生という時間の中で、ちょっと考えてみたいと思う事がありましたら、ぜひ学生相談室も利用してみてください。

