



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48号
2024. 10. 1 発行

季節外れの暑さが続いていたと思えば、少しずつ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

🍎 学生相談室へどうぞ 🍎

深井 薫 (月曜日担当)

暑かった夏もやっと終わり、三ツ山の木々も色づいてきました。後期が始まりましたが、皆さんの調子はいかがでしょう？

東京五輪が開催された3年前、この学生相談だよりでも、アメリカの女子体操選手シモン・バイルス選手のメンタル不調による棄権の話題に触れました。今年のパリ五輪はどうかなと関心を持っていたところ、今回も見事にオリンピックへの出場を果たし、競技を棄権することなく団体決勝で金メダルを受賞しました。報道によれば、東京五輪後に2年間休養し、週に1回セラピストと話して、こころと身体に向き合ってきたそうです。優勝後の記者会見では「楽しむことを忘れないでください。心と体が一致していれば、大きなことを成し遂げられる」と話したそうです。

夏休み明けは環境が変わり、心身の不調を感じやすくなります。学生相談室でも、自分のこころやストレスとの付き合い方についてお手伝いをしていきたいと思っています。



🍎 「推し活」の勧め 🍎

川浪 由喜子 (火・水・金曜日担当)

皆さんには「推し」がいますか？「推し」とは、情熱を注いで応援する人物やキャラクターのことですが、「推し」を見たり「推し」のことを考えている時、脳の中では幸せホルモンと呼ばれるオキシトシン、セロトニン、ドーパミンの分泌が増え、日常生活のストレスや緊張から逃れて、心の健康に貢献すると言われています。「推し」がいることで、いろんなことを頑張れたり、生活にハリができて生活が楽しくなったり、人にやさしくできたり・・・などいろいろな効果を実感している人も多いかもしれません。

「推し」がいる人は、「推し」のどこが好きですか？どんな所に魅力を感じますか？なぜ、好きですか？そう自分に問いかけてみると、だいたい「推し」の中には、「自分に似た所」や「こうなりたい自分」が含まれているのではないのでしょうか？このように、「推し」をしっかり見ることで、実は自己理解が深まっていきますし、「推し」を応援することで、自分自身の自己肯定感を上げていくことにもつながっていくのではないのでしょうか？



🍎 情報化社会のなかで 🍎

浅香 佐輝子 (木曜日担当)

夏休みはいかがでしたか？暑さだけでなく、台風や地震などもありましたが、皆さんは日々情報をどのように得ていますか？実際に見聞きするだけでなく、LINE や X(旧 Twitter)などのSNS も多く利用すると思いますが、情報収集時にファクトチェック(情報が事実に基づいているかを確認すること)は、できているのでしょうか？

最近、生成AIを利用した本物か区別がつかないようなものや、表示・再生回数を目的に、真偽不明でも投稿されるものなど、正しい情報か判断が難しいものも多くなっているようです。またアプリやサイトによっては、好みに合わせた表示をするため、知らずに情報が偏っていた…ということもあるようです。

無限に情報がある時代ですが、ちょっと立ち止まって「今それは本当に正しいのか？」を考えられたり、どんな情報に遭遇しても自分を見失わないためにも、大学時代に賢い情報との付き合い方も、身に付けてください。何かあれば、学生相談室も利用してみてくださいね。

