



カウンセリングルームだより 2020. 12月.



こころの健康に関する情報をお知らせします(^^)♪

カウンセリングルームのカウンセラーの塩江です。いよいよ今年も残り半月になりました。しかし私自身の体感としては10月位のような気分がしていますがみなさんはいかがでしょう？

さて、近年誰も経験したことのないコロナ禍での学生生活を今年みなさんは過ごされています。今までとは違う生活様式の中で、今までとはまた違うストレスを日々の中で抱えることもあると思います。感染拡大を避けるための対策である「人と会わないようにする」ということもストレスを産むものなのだなあ、と今回私も気づかされました。

ところで、こころの疲れというものは目にみえにくく、すぐに数値化されにくい為軽視されたり見過ごされたりすることがあります。また、人は疲れてくると「自分がどれ位疲れているか」という客観的判断力が低下するために「休憩するべきタイミング」を逃しやすくなってしまいます。さて、ここで皆さんのこころの疲れを簡単にふりかえって「見える化」してみましょう。

Q. 今の自分のこころの「お疲れ度」を振り返ってみましょう。「もうこれ以上ムリ」のMAXお疲れを「10」とすると、いくつ位ですか？

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

0, 1, 2, 3だった人・・・とてもよいコンディションといえます。

4, 5, 6だった人・・・順調ですが一息つくことを視野に入れて下さい。

7, 8, 9, 10・・・頑張りすぎてはいませんか？一息ついて気分転換しましょう。 ☆自分に合ったストレスコントロールについて、カウンセリングルームで

話しあいながら一緒に考えることもできますよ(^^)／



osusume book!

カウンセリングルームの本棚

『セルフケアの道具箱～ストレスと上手につきあう100のワーク』

伊藤絵美 著〔イラスト〕細川貂々 晶分社 2020

メンタルヘルス（＝こころの健康）に長く携わってきたカウンセラーによる著作。身体が疲れた時にはお風呂に入って、栄養のあるものを食べて、ゆっくり



寝ることが大切ですね。こころが疲れた時にはみなさんはどうしていますか？基本的には身体の時と同じで特に睡眠は重要になります。

この本には、疲れてカタくなったところをほぐすためにすぐに試せるケアの方法からストレスコントロールについて知ることができ一読をおススメします。映画及びドラマ化され一時話題となった『ツレがうつになりまして』の作者細川貂々（ほそかわてんてん）さんのイラストにもほっこりしますよ。

☆この本はカウンセリングルームにあります。

カウンセリングルーム利用について

開室日時：毎週月、木曜日 12:00～18:00

＊利用したい場合、なるべくメールでの予約をおすすめします。

名前、学籍番号、希望日時をお知らせください。

＊直接カウンセリングルームへ来て予約もできます
相談中でなければ、その時に利用もできます。

＊開室時間内であれば電話での相談もできます。

メールにて問い合わせください。

予約専用アドレス⇒counseling001@kobe.tokiwa.ac.jp

