

カウンセラーだより

1月



令和3年1月

豊田工業高等専門学校のみなさん、保護者のみなさま、あけましておめでとうございます。

学生相談員の都築です。冬休みはゆっくりできましたか？お正月は楽しめましたか？再びコロナ感染が拡大しているので、外出が難しかった人もいるかもしれませんね。

今回は、保健室スタッフ（室長、保健師、看護師、カウンセラー）の気晴らし行動とリラックス方法についてご紹介します。参考にできるものがあれば、やってみてくださいね。

榎本先生：車関係のホームページを見る。車を運転する。釣り。子供とキャッチボール。

（室長） 若い時：バイクでツーリング。

木之本さん：ショッピング。自分へのごほうびとして、欲しいものを欲しだけ買う。

（保健師） 朝、音楽を聴きながら、景色を見ながら、近所の友達と散歩する。

若い時：彼氏とデート。友達とお茶する。カラオケに行く。

山田さん：週に1回、ケーキなどのスイーツを子供と一緒に選んで食べる。

（看護師）何も考えず、自転車で走る。

香りのよい、体を温める効果のある入浴剤を入れて、お風呂にゆっくり入る。

伊藤さん（臨床心理士）：通勤にオートバイで走る。

都築：録画したドラマを見る。例.「おちょやん」「純情きらり」「グッドファイト2」

（臨床心理士）土岐アウトレットやららぽーなどのショッピングモールで買い物をする。

若い時：映画を見に行く。美術館に行く。小説を読む。ハードロックのコンサートに行く。

みんなでテニス、スキー、カラオケ、コンパ。春はお花見、夏はプールや海、秋は紅葉狩り

※他の先生方や生徒さんの気晴らし法やリラックス法についても募集中です。

カウンセリングのご紹介

カウンセリングとは、気になること、困っていること、悩んでいることとお話してもらって、カウンセラーが相談者の方の気持ちを受けとめたり、わかったことがあったら伝えたりして、一緒にどうしていったらいいかを考えていくものです。

相談に来た人の悩みが軽い場合は 1 回だけのこともありますし、辛い時だけにそのつど行うこともあります。問題が複雑だったりすぐには解消できなかつたりする場合は、週に 1 回とか 2 週に 1 回とか、定期的に来てもらって**少しずつ問題を解消すること／状況を改善していくことを目指します**。

続けて面談を行うときは、相談に来た人とカウンセリングの目標を一緒に立てて（例えば、授業に出席できるようにするなど）、それがだいたい達成できたら終了となります。ただし、途中でやめたいときは、いつでもやめられますので、そのことをカウンセラーに伝えてください。

相談の内容は、困ってること、悩んでいることはなんでもけっこうです。これまでで多い相談は、勉強のことや家族のことですが、そのほかにも、先生、友人、クラスメートとの関係、授業に出たくない、勉強する気が起きない、学校を欠席しがち、などがあります。

話すことが苦手な人でも、動作法、自律訓練法、箱庭療法、コラージュ療法といった言葉をあまり使わない方法がありますので安心してください。

保護者の方でも、お子さまへの接し方、対応の仕方などで悩んでいらっしゃる場合、ぜひ相談に来てください。ご一緒に、どうしていったらいいか考えていきます。

病気と同じように、**悩みは早めに対処した方が、早く解消できます**。困ったなと思ったら、できるだけ早く**保健室に来てください**。ご予約は保健室に来室するか、下記に連絡してください。メールの場合、件名を「学生相談」としていただくと、わかりやすいです。

電話：0565-36-5844（保健室） メール：soudan@toyota-ct.ac.jp

カウンセラー：伊藤（男性）：月～木（金） 都築（女性）：金

相談時間：10時半～17時 相談場所：保健室の相談室、2階の相談室