

# カウンセラーだより 4月号



令和4年4月1日

学生のみなさん、保護者の皆様、こんにちは。カウンセラーの都築です。  
新入生のみなさんは、ご入学おめでとうございます。  
4月から新しいカウンセラーの原賀さんに来ていただくことになりました。  
ここで、あらためてカウンセラーの自己紹介をさせていただきます。

## カウンセラー（臨床心理士・公認心理師）都築 有紀子

木曜日と金曜日に来校します。こちら以外では、小学校や専門学校でカウンセラーをしています。  
これまでは、大学、企業、大学病院、心療内科クリニック等でカウンセラーとして勤務してきました。  
みなさんの学校生活を心の面からサポートしますので、何かありましたら保健室に来て、お話してください。

## カウンセラー（臨床心理士・公認心理師）原賀 学

月～木曜日に来校します。これまで医療機関や教育機関で様々な方を対象としたカウンセリングや研修等をしてきました。コロナ禍の影響で自分でも気づかないうちにストレスをためていることもあります。皆さんとは気軽にお話しする機会を持てればと思います。

心が健康ではないと勉強や遊びに集中できません。ですから、身体の健康と同じように心の健康もとても大事です。そこで今回は、心の病気の予防について少しお話しします。予防には3つのタイプがあります。

**第1次予防**は、問題や病気が発生すること自体を防ぐものです。健康のための研修会に参加したり、規則正しい生活をしたり、睡眠・食事をしっかり取ったり、ストレスがたまらないように適度な運動や趣味の時間をもったりするのが、これに当たります。

**第2次予防**は、問題や病気になる可能性が高い人に対して、早期発見・早期対応を行うものです。ストレス・チェックを受けたり、早めに相談機関に相談したりするのが、これに当たります。

**第3次予防**は、問題が生じたり病気になった人が、悪化したり再発したりするのを防ぐものです。病院での治療がこれに当たります。

体と同じで、心が疲れすぎると病気になります。悩みが大きくなって、心に不満や怒り、不安、孤独感をたくさんためこむと、頭痛や吐き気、不眠、落ち込みが生じやすくなります。ですから、私達はストレスがたまりすぎないように気を付けることが大切です。

ストレスを緩和し、心の健康状態を良好にするものに、**ソーシャル・サポート（社会的支援）**があります。家族、友達、先生、恋人などがソーシャル・サポートになりえます。そのうちの**情緒的サポート**は共感や愛情を受けたり、一緒に楽しい時間を過ごしたりするサポートで、**手段的サポート**は、問題解決のために手伝ってもらったり、情報を提供してもらったりするサポートです。どちらも大切ですので、今あるつながりと、新たなつながりを大切にしてください。信頼できる人に話をし、心を軽くしたり、解決する手助けをしてもらったりするとよいでしょう。保健室スタッフもソーシャル・サポーターになります。

悩むのは弱いからではありませんし、相談することは決して悪いことではありません。最近では「**援助要請スキル**」が重要視されています。ソーシャルスキル（社会的技能）の一つで、困ったときに人に助けを求める技能です。早めに援助を受けた方が、問題を悪化させず、早く解決に近づくことが多いです。悩んでいましたら、下記の連絡先にご連絡ください。秘密は守られます。ただし、自傷他害の恐れがある場合は、そちらの対応が優先されますので、ご了承ください。保護者の方も相談いただくことができます。

### <学生相談室>

**相談時間**：12:30～17:30（受付は17時まで）

**相談場所**：福利厚生会館1階の保健室内の相談室、福利厚生会館2階の相談室（売店横）

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