



ご入学、進級おめでとうございます！

春は新しい出会いの季節。友人、先生、勉強など、新しい世界の始まりです。
今回はストレスに関する情報を、学生相談のご紹介を交えてお伝えします。

環境の変化 = ストレス増大

ライフイベント別 ストレスの強度

人生には様々な出来事がある。辛いことがあれば大きなストレスになることは想像しやすいと思いますが、一般的に「おめでたい」出来事とされる場面でも大きなストレスがかかるといわれています。

最も強いストレスを100とすると、**入学時のストレスは26**になるようです。

この時期、ほかにもストレスの原因になることがあるようでしたら、**無理はせず、身近な人に相談したり、学生相談を活用してください。**

学生相談では、主に心の専門家である臨床心理士が対応します。必要に応じて看護師、クラスの先生等と連携を取りながら、学校全体で学生の皆さんをサポートします。

日曜祝祭日等、休校日にもご利用いただける学外の相談窓口も設置されています。

予約等お問い合わせは保健室まで！別途配布のリーフレット「学生サポートについて」もご覧ください。

社会的再適応評価尺度 (Holmes & Rahe, 1967) 医薬関係者向け製品情報 | 健康サイト (alinamin-kenko.jp)

配偶者の死	100	息子や娘が家を出る	29
離婚	73	親戚とのトラブル	29
配偶者との離別	65	自分の特別な成功	28
拘禁や刑務所入り	63	妻が働き始める、辞める	26
家族の死	63	入学・卒業	26
自分のけがや病気	53	生活条件の変化	25
結婚	50	習慣の変更	24
失業・解雇	47	上役とのトラブル	23
婚姻上の和解	45	労働条件の変化	20
退職	45	住居の変化	20
家族の健康上の変化	44	転校	20
妊娠	40	気晴らしの変化	19
性的な障害	39	宗教活動の変化	19
新しい家族ができる	39	社会活動の変化	18
ビジネスの再調整	39	1万ドル以下の借金	17
経済状態の悪化	38	睡眠習慣の変化	16
親友の死	37	同居家族数の変化	15
仕事の変更	36	食習慣の変化	15
配偶者との喧嘩の数	35	休暇	13
1万ドル以上の借金 (抵当)	31	クリスマス	12
借金やローンの抵当流れ	30	軽微な法律違反	11
職場での責任の変化	29		

都築 有紀子 (木・金)

今は、高専以外では、小学校、高校、専門学校のカウンセラーをしています。これまでは、大学、企業、病院等でカウンセラーをしてきました。趣味は、ピアノ、旅行です。どんな小さなことでもいいので、困ったり悩んだりしたことがありましたら、相談に来てくださいね。

原賀 学 (月～木)

カウンセリングをもっと身近に感じてほしいと考えています。もっとうまくコミュニケーションしたい、リーダーシップについて考えたい、等のメンタル不調以外の相談にも丁寧に対応します。趣味はランニング、BMX、プラモデル制作、音楽鑑賞等。

今年もやります！グループ活動！

4月20日 (木) 12時50分～13時20分

テーマを決めて、その場に集まった皆と話をする等、学生交流の場を設けています。新たなコミュニケーションの機会や仲間を作るチャンスです！希望する方は保健室まで！(月1開催)

< 豊田高専 学生相談室 >

電話：0565-36-5844 (保健室)

メール：soudan@toyota-ct.ac.jp

相談時間：12時30分～17時30分

相談場所：保健室の相談室、2階の相談室

< KOSEN ころろとからだの学外相談室 >

電話：0800-0000-2228

相談時間：15時00分～24時00分 (無休)

【学外の相談窓口】

※英語対応可