

# 豊田高専 カウンセラーだより

## 11月号



WHAT CAN YOU DO TO PROMOTE WORLD PEACE? GO HOME AND LOVE YOUR FAMILY.

MOTHER TERESA

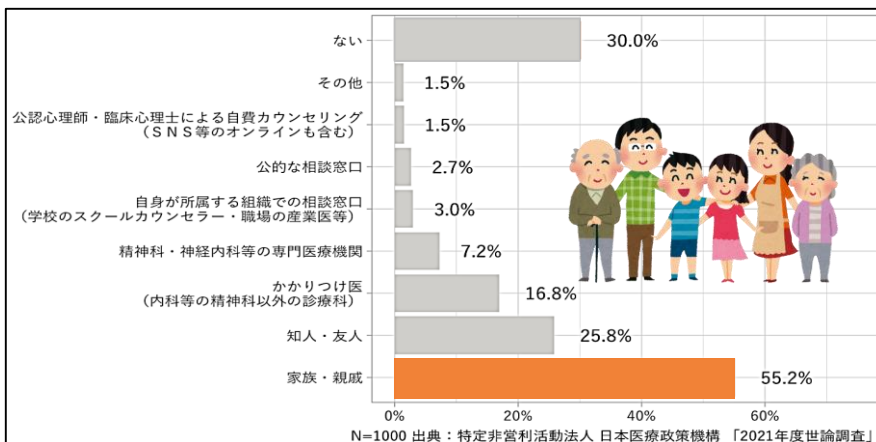
「〇〇の秋」というように、様々なことに取り組みやすい気候となりましたね。後期の学校生活もひとまず落ち着き、学生の皆さんも慣れを感じている頃ではないでしょうか。それでも、秋から冬にかけては気分の落ち込みに気を付けたい時期でもあります。

## 保護者の皆様へ

Q. 心の不調を感じたとき相談できる相手・場所はありますか？ (複数選択)

2022年3月に実施された日本医療政策機構による世論調査（日本人全人口を代表する1,000人）の結果では、多くの人が相談相手として「家族・親戚」を選択していることがうかがえます。この時期、些細なことでも不安を覚えたり、将来の見通しについて重苦しい気持ちになったりすることも珍しくありません。この機会に、身近な人同士で優しく話せる場を設けてみませんか？

また、相談相手・場所が「ない」場合も、被災時の緊急避難場所の確認と同じように、いざというときの相談先を確保しておくことをお勧めします。



【調査報告】メンタルヘルスに関する世論調査（2022年8月12日） - 日本医療政策機構 (Health and Global Policy Institute) グローバルな医療政策シンクタンク

## 家族のあたたかな会話のために

★無理にアドバイスしなくてよい ★肯定的に受け止める

<具体的なフレーズ>

- ・笑顔で挨拶「おはよう！」「行ってらっしゃい！」「おかえりなさい」
- ・家事の手伝いに「ありがとう！」と感謝
- ・おいしい物への気持ち「これおいしいね」等と共感
- ・話を遮らずに「うん、そうか」「そう感じたんだね」「それから？」等
- ・「話してくれてありがとうね」のように次につながる言葉を

学生の年代は家族に話したがない場合も少なくありません。もしあまり話をしなかったとしても、無理に話をさせようとせず「いつでも聞くよ」の姿勢を示し、待つことも大切かもしれません。



### 豊田工業高等専門学校 <学生相談室>

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

カウンセラー：原賀学 (月～木)、都築有紀子 (水・金)

相談時間：12時30分～17時30分 【予約は保健室または上記メールへ】

※月曜のみ9時～17時30分

相談場所：福利厚生会館1階保健室の相談室、2階の相談室

SNS展開中



### ●保護者相談も受け付けています●

相談時間：上記、学生対応枠と同様

学生サポート室では、学生への直接的な支援のほか、保護者の皆様への支援を通じて学生の高専生活を支えることができると考えています。ご相談いただく事で、学生生活をより充実させることができるかもしれません。お気軽にお問い合わせください。