

豊田高専 カウンセラーだより

10月号



I CANNOT ENDURE TO WASTE ANYTHING SO PRECIOUS AS AUTUMNAL
SUNSHINE BY STAYING IN THE HOUSE. NATHANIEL HAWTHORNE

暑かった夏も終わりを迎え、いよいよ涼しさを感じられるようになってきました！今年の冬は寒さが厳しくなるようです。こうよう祭等のイベントが控えています、過ごしやすいこの時期を楽しみながら過ごしてください！



原賀カウンセラー

SOSの出し方、相談の仕方

強盗に襲われたとき、抵抗できず大声も出せないことは珍しくないそうです。いざというときにどう反応するか、実際の行動を練習しておくことはとても重要です。

授業でわからないことがあったら、先生や友だちに聞きに行くことはできていますよね。一方、個人的な悩み事となると話し難さを感じるのは自然なことです。相談相手が話を受け止めてくれるか不安になることもあるでしょう。SOSを出すときは、信頼できる相手（大人や先輩等）3人に話せると良いでしょう。相談した時に大切な「分かってもらえた」感覚、3人の相談相手のうち誰かにはそれを感じられるはずです。複数の相談相手に話すことで多面的に状況を捉えられたら、少し気分が楽になっているはずです。相談相手の候補に、学生サポート室スタッフも候補に入れて、気軽に相談（相談の練習）してみてくださいね。



松永カウンセラー



木之本看護師

絵を描くのが好きな方へ ～学生サポート室ではスタッフの似顔絵を募集しています。～
今月号に載っていないスタッフの似顔絵募集を強化中です。心がこもっていればどんな絵でもOK！
ご応募お待ちしております。

新企画！ あつまれ！ランチ会

山岡先生
(学生サポート室長)

10月29日（水）12:40～13:15 保健室集合

いつもとちょっと違う人たちとの繋がりから、新しい「気づき」や「居場所」の発見を目指します。ランチ（食べ物）は持参いただく必要がありますが、天気がよければ外でピクニックのように参加者同士雑談などしながら食事をします。運が良ければ誰かの出し物が見れるかも！

会の詳細は学生主体で調整されます。アイデアや参加希望があれば10月中旬までにカウンセラーまでお知らせください。

ピアサポ！

学生相談室が軸となり展開するピアサポート、グループ活動の後期企画は

- 【10月】ランチ会
- 【11月】リラックスの会
- 【12月】まとめの会
- 【1月】自己表現

詳細は以降のカウンセラーだよりで確認！

試験期間には有志学生による「単位を取り隊！」も企画されるかも!?新しい繋がり、利害関係を気にする必要のないヨコの繋がりができるかも!?後期はとくに「学生同士の交流」を強化していければと考えています。参加者からのアイデアで会はさらに充実します。気軽にご参加ください。

※参加者実績：数名～15名程度の小規模開催です。集団が苦手な方も安心して過ごせるようオブザーバ的な参加も可能です。

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

カウンセラー：原賀（月水木金）・松永（火水）/ソーシャルワーカー：大崎（金）

開室時間：月曜9:00～17:30、火曜11:30～16:30、水曜11:30～17:30、木・金曜12:30～17:30