



# 相談支援室だより Vol.02

## 2024.4

### 入学、進級おめでとうございます

新入生のみなさん、入学おめでとうございます。在学生のみなさんにとっても新しい一年が始まりましたね。ウェルネスセンター相談支援室では、大学生活を送る上でのさまざまなお悩みに対応しています。春は新生活がスタートし、楽しくもあり気忙しい毎日を過ごされることと思います。新しい環境に慣れるスピードには個人差があり、すぐに溶け込む人もいれば、ゆっくりと自分のペースを大事にしながら慣れていく人もいます。環境の変化や新しい体験というのは、それなりに負荷（ストレス）がかかるものですので、ひと息つく時間も大切にしてくださいね。ウェルネスセンター相談支援室は、みなさんのWell-Being（心身ともに、社会的にも幸福であること）をサポートしています。



ガイダンスで説明された「こころの健康調査」は、心身の健康状態を把握し、早い段階での支援に役立てるためのものです。

こころの健康調査は4月中の回答入力にご協力ください

### 相談できる場を活用しましょう

一人で考え込む時間が長いと「もうダメだ」「こんなことで悩むのは自分が弱い人間だから」等、悩みの本質から離れて自己批判や悲観的な考えまで浮かんできます。辛くなる前に、気軽に足を運んでください！

悩みに大小はありません。話をするだけで心が軽くなることはよくあります。問題が即解決！ということにはならないのに、なぜ楽になるのでしょうか？それは孤独感が和らぐからです。安心、安全な関係において自分を語る、悩みを打ち明けるのは自助（セルフケア）に役立ちます。



### ストレス解消の4つのR

#### Recreation (レクリエーション)

遊びや娯楽を通じて気分転換

#### Relaxation (リラクゼーション)

心身の緊張をほぐす

#### Rest (レスト)

睡眠や休憩で疲労回復

#### Retreat (リトリート)

ストレス多い日常から離れ、非日常的体験の中で養生する

ととのう～

