

# 相談支援室だより Vol. 6

2026.4



## 入学、進級おめでとうございます



新しい環境や生活、新しい人間関係…。この時期は、期待と同じくらい無意識の緊張も積み重なるものです。「なんだか疲れやすいな」もしそんな風を感じることもあっても、それはあなたが一生懸命新生活に向き合っている証拠です。体の状態はどうですか？緊張で肩に力が入っていませんか？一度、大きく鼻から息を吸って、口から細く長く息をはきだしてみましよう。1分間の深呼吸だけでも、自律神経が整い、心に少しだけ余裕が生まれます。忙しい毎日の中で、ふと立ち止まる時間を忘れないでくださいね。

### 🍜 ラーメン呼吸法 🍜

1. おいしそうなるラーメンを想像します。
2. 香りがかぐように、ゆっくりと鼻から息を吸います。
3. 熱いラーメンを冷ますつもりで、口からフーッと長く息をはきます。



4月は

「こころの健康調査」実施期間

年に1度、自分の心の状態に目を向ける機会となるので回答しましょう！

## 相談支援室のご案内

相談支援室は皆さんの学生生活がより安心して充実した生活を送れるようにサポートします。学業や対人関係、家族関係、自分の心の状態、性格や就職についてなど、自由に話し相談することができます。また、自分の性格や進路について考える自己理解の一つとして心理検査も受けられます。専門のカウンセラー・キャンパスソーシャルワーカーが話を聴き、プライバシーは守られます。「こんな些細なことでも相談していいの？」ということもお気軽にお話くださいね。

カウンセラー (公認心理師、臨床心理士)	月・火・水・木・金 長瀬・石亀
キャンパスソーシャルワーカー (精神保健福祉士)	月・水 齊藤

※利用は無料、予約制 (予約なしでも空きがあれば対応可能)

## ウエルネスサロンのご案内

- ◎キャンパスソーシャルワーカー等と「なんでも相談」や、休憩することができます。
- ◎誰でも利用できます。
- ◎一人席やソファ席もあります。
- ◎お昼ご飯も食べられます。
- ◎D校舎1階ウエルネスセンター内にあります。
- ◎開室は、月・水の10時～13時、14時～15時30分、金の12時～13時 (不定期)

定員は6~8名

