



徳山工業高等専門学校

令和3年度 第1号

学生相談室便り gakusodan@tokuyama.ac.jp

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます！

在校生のみなさん、今年度もよろしくお祈りします！

学生相談室は、みなさんが安心して学校生活を送れるように相談員(教員・看護師)やスクールカウンセラー・ソーシャルワーカーが、悩み事や困り事に対して解決していけるようにサポートをします。相談の内容は、進路や成績、学校生活、人間関係、自分の性格、家のこと、心身の不調など・・・制限はありません。気軽に研究室や保健室を訪ねたり、gakusodan@tokuyama.ac.jpにメールをください。

今年度の学生相談室員を紹介します

学科	教員	研究室	ひとこと
学生相談室長 情報電子工学科	たかやま やすひろ 高山 泰博	専門棟 4 階	勉強、進路、生活など何か思い悩むことがあったら訪ねて来てください。
一般科目 (物理)	きくち ゆうま 菊地 右馬	教室管理棟 3 階	勉強の質問などでも構いませんので、気軽にお訪ね下さい。
機械電気工学科	ふじもと ひろし 藤本 浩	専門棟 1 階	花壇の花や池のコイと戯れることもしばしば、気軽に話しかけて下さい
情報電子工学科	ますい よういちろう 増井 詠一郎	専攻科棟 3 階	どんな相談でも OK です。 気軽に話してください。
土木建築工学科	うね ひろたか 宇根 拓孝	専門棟 1 階	どんな些細なことでも構いません。 気軽に話しかけてください！
看護師	よしもと まき 吉本 真紀	保健室	広島カープとラーメンが好きな人は保健室まで。
看護師	まつい かおり 松井 香	保健室	保健室にいるので、気軽に声をかけてもらえるとうれしいです。

☺スクールカウンセラー・ソーシャルワーカーからのメッセージ☺

星山 春香 (カウンセラー) 「“誰かに話したいな” と思ったときにはぜひ気軽に話しに来てください」

近 文彦 (カウンセラー) 「気楽に行きましょう」

名村 高美 (カウンセラー) 「色々な話を聞くことが大好きです。困っていることもですが、自慢話などもお待ちしております♪」

黒葛原 健太郎 (ソーシャルワーカー) 「心配ごとや困りごとがあれば、お話をお聴きします。一人で抱え込まなくても良いですよ」

カウンセラー	曜日	時間	場所
ほしやま はるか 星山 春香	毎週金曜日	14:00~18:00	学生相談室 (保健室内)
ちか ふみひこ 近 文彦	月2回月曜日	14:00~18:00	
なむら たかみ 名村 高美	月1回 第4火曜日	15:00~18:00	
ソーシャルワーカー	曜日	時間	場所
つづらはら けんたろう 黒葛原 健太郎	月1回 第2火曜日	16:00~18:00	学生相談室 (保健室内)

カウンセラー・ソーシャルワーカーとの面談は予約制です。

希望する場合は、【保健室】hoken@tokuyama.ac.jpまでお問い合わせください。



こころの不調を見逃さないように

自分自身のこころの状態をセルフチェックしてみましょう。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 普段は何でもないことが煩わしいと思う | <input type="checkbox"/> 食べたくない、食欲が落ちたと思う |
| <input type="checkbox"/> 家族や友達から励まされても気が晴れない | <input type="checkbox"/> 物事に集中できない |
| <input type="checkbox"/> ゆううつだと感じる | <input type="checkbox"/> 何をするのも面倒だと感じる |
| <input type="checkbox"/> 過去のことについてくよくよ考える | <input type="checkbox"/> 何か恐ろしい気持ちがある |
| <input type="checkbox"/> なかなか眠れない | <input type="checkbox"/> 普段より口数が少ない |
| <input type="checkbox"/> ひとりぼっちで寂しい | <input type="checkbox"/> みながよそよそしいと感じる |
| <input type="checkbox"/> 急に泣き出したくなる | <input type="checkbox"/> 悲しいと感じる |
| <input type="checkbox"/> みな自分が嫌っていると感じる | <input type="checkbox"/> 仕事や勉強が手につかない |

16項目のうち、ひとつでも当てはまることがあれば、あなたにとって安心できる人にまずは自分の気持ちを話してみましょう。そして、学生相談室を利用してください。私たちがサポートをします！！

ストレスを感じたら実践して欲しいこと

- | | |
|-------------------|----------------------|
| ▶ 不安を抑え込まないこと | ▶ 日常の習慣をできるだけ続けること |
| ▶ 自分の役割を果たすこと | ▶ 深呼吸を心がけて体を動かすこと |
| ▶ 睡眠時間をできるだけ安定させる | ▶ 栄養のバランスを考えた食事を摂ること |
| ▶ 笑うこと、話すこと | ▶ 自分をほめる・ねぎらうこと |

(引用:<https://www.counselor.or.jp/covid19/covid19column19/tabid/539/Default.aspx> 感染者再増加の今、自分の中に
ある不安とつき合うためには)