



相談室員(ME) 藤本 浩

ただ今梅雨の真っ最中、雨天が多くジメジメと憂鬱であるばかりか、コロナにも注意を払い、前期中間試験も迫っている中で心にも体にもダメージが蓄積している人が少なくないと思います。こんな時は晴れ間を見計らって屋外に出てみるはどうでしょうか。自然はコロナと無関係にいつもどおりの時が流れ、保健室前の花壇ではヒマワリが大輪の花となるつぼみを付けています。時折聞こえる鳥のさえずりで心が癒やされることもあります。

もし、この方法で安らげないときは遠慮なく学生相談室(保健室中)で癒やされて下さい。

### 【学生相談室の活動】

#### ピアサポーター講習会

学生同士が、それぞれの困っていることに共感をしたり、困り事や悩み事の解決のために協力し合い、みんなで支え合う環境を作る活動をピアサポートと言います。

講習会ではスクールカウンセラーの近先生からピアサポートについて話を聞いたあと、グループで高専生としての「困りごと」や「悩み」について考え、解決のためにピアサポーターとして、どんなことができそうかを話し合い発表しました。

勉強のこと、  
課題のこと、  
部活のこと



対人関係のこと、  
生活リズムのこと、  
学校の設備環境の  
こと

### 【近カウンセラーからメッセージ】

同じような共通項と対等性をもつ人同士のことをピア(peer)といいます。例えば、同じ趣味、年齢、立場、体験、境遇など、それぞれにピアグループがあります。ピアだからこそ支え合える部分は沢山あるのだと思います。

快適な学生生活を送られるように、皆さん一人一人がサポーターになって頂けたら、と思います。

◎6月のスクールカウンセラー・ソーシャルワーカーの来校日◎

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7 カウンセラー 14:00~18:00	8 ソーシャルワーカー 16:00~18:00	9	10	11 カウンセラー 14:00~18:00	12
13	14 カウンセラー 14:00~18:00	15	16	17	18 カウンセラー 14:00~18:00	19
20	21 カウンセラー 15:00~18:00	22	23	24	25 カウンセラー 14:00~18:00	26
27	28 カウンセラー 14:00~18:00	29				

相談は予約制です。【保健室】[hoken@tokuyama.ac.jp](mailto:hoken@tokuyama.ac.jp) までご連絡ください。



『6月病』に罹っていませんか？ ～看護師からの話～

ゴールデンウィーク明けから心身の不調を感じる5月病は良く知られていますが、4月からの環境の変化をきっかけに、適応しようと緊張状態が続き、自分でも気づかぬうちにストレスや疲労をため込み徐々に心や体に不調がでてきてしまうことを6月病といいます。早い段階で気づいて対処をすれば回復も早いのですが、6月病は“こじらせた状態”ともいえます。



6月病の予備軍チェック

- 同じことをするにも、いつもよりイライラする
- 明日学校に行きたくない(勉強したくない)と考え、眠れない
- いつもの習慣を変える必要がある場合など、変化を求められても面倒で受け入れたくないと感じる
- 周りの言うことを肯定的に受け入れられない(話しているのを見ると、自分の悪口を言っている気がする、など)
- 細かいことが気になる
- スマートフォンを手放せない、夜間や休日でもSNSをしないと気が済まない
- 好きなことや楽しいはずの趣味も、やる気が起きない
- 走ったりしたわけでもないのにドキドキする、動悸がする
- ふわふわ、クラクラとしためまいがする
- 食欲がわからない



6月病にならない、あるいは長引かせないためには、原因となるストレスをなくするのが一番ですが、現実的には難しいことが多いでしょう。できることは、ストレスに強い状態をつくっておくことです。睡眠・食事・休息など心身のバランスを整えることも大切ですが、感情をうまくコントロールしていくこともストレス対処の方法です。

(参考「サワイ健康推進課(沢井製薬) <https://kenko.sawai.co.jp/mental-care/202103-2.html>」)