

学生相談室とは？

間違ったイメージ

- ・特別な人が行くところ
- ・学生相談室に相談するような人と思われたくない
- ・話した内容が広く知れ渡ってしまう



- ◆ 本学の学生であれば誰でも利用できます
- ◆ どんな相談にも応じるところです
- ◆ 相談内容は守られるところです

＜過去3年の来談学生実人数（延べ人数）＞	＜2024年度 月ごとの来談学生数＞
・2021年度：160人（1124人）	・4月 87人
・2022年度：170人（1320人）	・5月 120人
・2023年度：172人（1246人）	・6月 132人
	・7月 138人

- 学生生活を送る上での不安、悩み、気がかりなことがあるとき（友達や家族のこと、自分自身について等）、何だか心がしんどいなあと思う時など、どのようなことでもかまいません。
- 家族や友達など、身近な人への相談がしにくい時にも利用してください
- 公認心理師・臨床心理士の資格を持った、日常的に出会うことのない学生相談室カウンセラーに、プライバシーの守られた空間（面接室）で話をしてみることで、気持ちの整理がしやすくなる場合があります。

夏休みも開室しています

あなたのタイミングでかまいませんので、お待ちしております。

学生相談室（20号館1階）

開室日：月曜日～金曜日10時～17時（月・水曜日は17時半まで）

電話：0721-24-1049

E-mail：soudanshitsu@osaka-ohtani.ac.jp

生活リズムと精神（こころ）の状態

もうすぐ後期が始まりますが、準備は整っていますか？

何だか体調がよくないと思うなら、生活リズムが崩れていることが原因かもしれません。

- **生活リズムを整えることは、精神（こころ）を整える上で、意外に重要です**
- **精神（こころ）は、生活から独立しているのではなく、精神（こころ）と生活は結びついたひとつのプロセスです**

- ◆ 毎日決まった時間に起きる
 - ・体内リズムをリセットできるのは朝だけ
 - ・眠れないと言う人も、起床は自分の意志の力でできやすい
 - ・前夜の就寝時刻が遅くなっても、起きる時刻はできるだけ一定に
- ◆ 起床後、1時間以内に朝食を摂る
12時にはランチ、18時～19時に夕食を摂る
- ◆ 就寝時刻は日によってバラつきがあってもOK
 - ・体内時計はもともと朝日を浴びてから約15時間以上経つと自然と眠くなるようにセットされている
 - ・できるだけ夜更かしを避け、早寝早起きの習慣を
- ◆ 寝る前、布団の中でスマホを見ない（画面から発するブルーライトなどの強い光を浴びない）
 - ・寝る前に強い光を浴びると、体内時計がずれていく

- 規則正しく生活したいと思っていても、さまざまな状況によって実行できないことも多いもの。
- 1週間のうち1～2日だけでも上記のようなタイミングを参考に、リズムを整えてみましょう。
- 毎週同じ曜日に行うと、体内時計のずれをリセットしやすくなります。

学生相談室（20号館1階）

開室日：月曜日～金曜日10時～17時（月・水曜日は17時半まで）

電話：0721-24-1049

E-mail：soudanshitsu@osaka-ohtani.ac.jp

ものの見え方について



後期も始まってひと月が過ぎようとしています。学内には金木犀の香りもただよい、季節は確実にすすんできていますね。

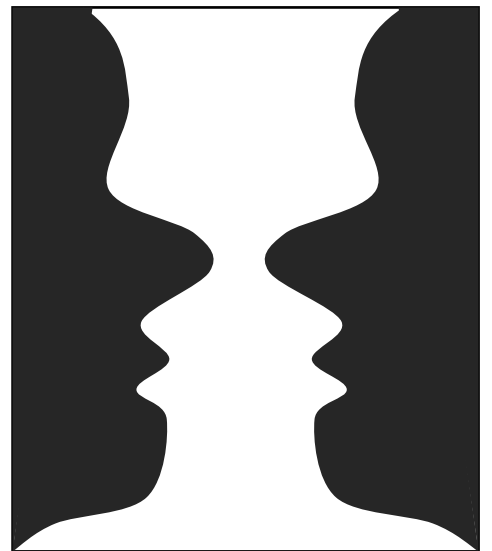
今回は、ものの見え方についてのお話です。みなさんは、下記のような図を見たことがありますか？

第1印象で、あなたは「顔」が見えましたか？ それとも「壺」が見えましたか？

これは有名な「ルビンの壺」と呼ばれている錯視画で、顔にも壺にも見えます。

どちらにも見えた人もまずは、第一印象で見た時にどちらかに見えたと思います。どちらが正解ということはないけれど、人によって見え方が違ってきます。

たとえば、自分で物事を見るときに、いつもの自分のパターンでそれを見ているかもしれません。人それぞれ癖があって、形が印象にのこりやすかったり、色が印象にのこりやすかったりと、様々です。



もし、何かの考えに行き詰ったり、とらわれて身動きが取れなくなった時は、別の角度から物事を見つめて違う視点から考えてみるとよいかもしれません。そうすると、良い案がひらめいたり、心配であったことも安心できるようになるかもしれません。

どうしても一人で考えると行き詰ってしまう場合は、ほかの人の視点を借りることもよいと思います。身近にそういう人がいない場合は、ぜひ学生相談室に話にきてください。一緒に別の視点を探しましょう。



学生相談室では、毎年2回「ティーアワー」を開催しています。次回は、11月25日（月）昼休み・3限に「自分を知ろう！」というテーマで心理検査を実施します。詳細は、おってポスター等でお知らせします。



学生相談室（20号館1階）

開室日：月曜日～金曜日10時～17時

（月・水曜日は17時半まで）

電話：0721-24-1049

e-mail：soudanshitsu@osaka-ohtani.ac.jp

自分で自分をいたわってあげよう②

-上手に自分で自分をケアするために-

★学生生活は意外とストレスが多いものです。

自分で自分をいたわる時間を作って上手にセルフケアをしてください。

例えば、自分の好きなことをする時間を取ってみよう

好きな本（マンガ）を読む、音楽を聴く、
ゲームをする、スポーツをする、スポーツを観る、
好きな物を食べる など

★「自分の好きなこと」が分からないという方へ

- ・「その時に気になること」をやってみよう
- ・気になることなら、「無駄に思えること」でもやってみよう
- ・「息抜きのための時間」を取ってみよう

肩の力を抜いて、大きく
深呼吸をしてみましょう

ゆっくり、ゆったりする休憩
の時間を取ってみよう

いつもとは違う道
を通って帰ってみ
よう



お風呂にゆっくり入ってみよう
いつもと違う入り方をするの
も1つです（入浴剤を入れ
たり、アロマをたいてみる）

身近な信頼のできる人に
話をしてみましょう

学生相談室（20号館1階）

開室日：月曜日～金曜日10時～17時（月・水曜日は17時半まで）

電話：0721-24-1049

E-mail：soudanshitsu@osaka-ohtani.ac.jp