

ガクソウ通信 20/09



こんにちは、学生相談室です。少し暑さも和らいだ9月、いかがお過ごしですか？

大学はもうしばらくのあいだ夏休みですが、「そろそろ後期が気になる…」という人に向けて、ゆったり、のんびり、ぼちぼち…と「こころの準備」をしていくためのチェックポイントをお届けします。

Check1 「こころのエネルギー切れ」を引きずっていませんか？

- どうしても動く気になれない・やる気が起きない
- 寝ないでダラダラとスマホを見てしまう・夜な夜なゲームをしてしまう
- ものすごく長い時間寝てしまう・寝ても寝ても眠い

このような状態の人は、「こころのエネルギー切れ」状態なのかもしれません。

2020年度前期は“STAY HOME”や遠隔授業など、誰にとっても初体験の非日常だけでした。非日常、つまり「慣れないこと」に対して人間はとてたくさんのエネルギーを必要とします。特に前期に「なんとか夏休みまで…」と頑張った人ほど、「休みになった途端に動けなくなった」なんてこともあったかも。RPGだと、「HP（体力）は何とか乗り切ったけど、もうMP（精神力）はゼロだ…」という状態と言えるでしょう。現実には一晩寝ただけでは回復できませんので、ここはひとつ「思い切り休み時間」をつかって、丁寧に自分を回復させてあげましょう。

「こころのエネルギー切れ」の調整には…

- ◇ とにかく心ゆくまで、たっぷり寝る！（睡眠の質にも気をつけて）
- ◇ 「何もしなくてOKの日」をつかって、のんびり自由や解放感を味わう。
- ◇ 睡眠はなるべく夜にとろう。起きる時間はできるだけ安定させるのが良い。
- ◇ 食事はバラエティ豊かに食べよう。糖分にかたより過ぎないように注意。
- ◇ スマホやタブレットなどを手放す時間をつかっておこう。
- ◇ 軽く身体を動かそう。（ストレッチや散歩などでOK）

特に、上手く活動できないときに「何もしていない」「怠けている」と自分を責めるのはNG！

「こころのエネルギー」をどんどん消耗して、より休めなくなってしまいます。エネルギーをつかったら回復が必要なのは当然！という視点を忘れずに、自分をゆるめてくださいね。

Check2 困ったときに相談できる人・場所を知っていますか？

特に1回生の皆さんにとっては、ほぼ初めての「キャンパスライフ」です。授業のことをはじめ、わからないことがたくさん出てくるかもしれません。そんなときにはまず大学のホームページの「お問い合わせ」を見てみましょう。URLは <https://www.kyoto-seika.ac.jp/contact.html> です。

ここを見たらわかりますが、大学では相談したい内容によって担当窓口が異なります。

たとえば学生の皆さんが利用する機会が多いのは「本館2階」ではないでしょうか。

- 授業や履修のこと → 担当教員や教務チーム（本館2階）
- 奨学金やVISAのこと → 学生支援チーム（本館2階）
- 証明書や学割の発行 → 証明書発行機（本館2階）

「どこに相談したらいいのかわからない」「ホントにちょっとしたことが聞きたい」という場合には、2020年度の後期より学生相談室の宮江先生が実施する「なんでも相談」の窓口へ、気軽に相談してください。詳しくは近日中にポータル配信でお知らせします！

「困ったら相談すればいい」とっておこう！

- ◇ 色んな手続きでわからないこと
→ ホームページの「お問い合わせ」で担当窓口を確認して相談
- ◇ 課題や授業内容でわからないこと
→ 担当の先生に相談
- ◇ ホームページを見てもどこに相談していいのかわからない
→ 学生相談室の「なんでも相談」で宮江先生にきいてみる
- ◇ 色々あってちょっと気軽に先生や窓口には話にくい…
→ 学生相談室の「心理相談・カウンセリング」も利用できます

気をつけてほしいこと

近年の大学生が陥りやすい考え方に

「なんでも一人でやらないと」

「人に迷惑をかけてはいけない」

「周りと同じようにできない自分はダメだ」など

自分を孤立させ、追い詰めてしまいやすい思考

があります。これは SNS などの影響も大きいと思われます。

でも心理学の視点では、多くの大学生は「**青年期**」という時期にあたり、

この時期は「**ちゃんと人に頼る**」「**わからないことを人に相談して解決していく**」「**自分のペースでやる**」といったことを身に着けていく時期と言われています。また、成長したことによって複雑な思考や感情が抱けるようになり、だからこそ幼い子どもにはない「迷い」や「悩み」も生じてきます。つまり、悩まないことや、つまづかないことが○ではないのです。

大学は **正解のない問いに向き合って「悩み考える力」を育てる場所・時間** でもあります。新しい日々には「わからない」があつて当然。そして人それぞれ「自分のペース」があつて当然。様々な人に相談したり頼ったりしながら「自分の大学生活」を一步一步つuckingいきましょう！

Check 3 やっぱり気になる感染症・・・気を付けることは確認できていますか？

マスクをした生活にも少し慣れてきましたが、気を抜きすぎても怖がり過ぎてもいけないのが難しいところです。後期を始めるにあたって、お互いに気を付けることを再確認。

- 密閉・密接・密集を避ける＝換気をする、人と距離をあける、大人数で集まらない
- 会話するときにはマスクをつける・大声で話さないようにする
- こまめな手洗いや手指の消毒を心がける
- 毎日体温を測定し、発熱や体調不良があれば迷わず休む！

飲み会や食事会も、もうしばらくガマン！適切な行動でお互いの健康を守り合っていきましょう。また、病気になりたくてなる人はいません。もし身近に感染者が出た場合にも、落ち着いて自分の健康状態を観察し、適切に対応しましょう。不安にふり回されないで過ごしましょうね！

参考サイト：京都市 HP「市民の皆様へのお願い～新型コロナウイルスの感染拡大防止のために～」

<https://www.city.kyoto.lg.jp/gyozai/page/0000274466.html>



「心理相談・カウンセリング」について

「心理相談・カウンセリング」は、感染症拡大を防止するため**完全予約制**となっています。

申込み方法は下記の2つです。

①メールに**必要事項***を書いて**専用アドレス**に送信

②**予約申込票**を記入し、**学生相談室前のポスト**に入れる

*必要事項＝氏名・コース・学年・相談したいこと・来室可能な曜日と時間



現在カウンセリングが混みあっているため、申込みから初回の予約日まで
2週間以上かかることがあります。「かなり調子が悪い」「急ぎ病院を紹介してほしい」
といった場合には、まずはメールにて問い合わせてください。

「フリールーム」開室のお知らせ

10/5（月）の後期開始より、フリールームを開室します。

フリールームは授業の合間などにゆっくり静かに休めるスペースです。ただし、感染症対策として一度に入室・利用できる人数を制限し、利用時には体温計測と「利用カード」への記入をお願いします。また入室時の手洗いや退室時の消毒などにもご協力ください。

<フリールーム> 場所：本館3階 学生相談室内

開室時間：月～金 10:40～18:00

※臨時閉室や時間変更の可能性もありますので、詳細は学生相談室にて確認してください



こんなクッションはないけど
横になって休めるよ。

NOTE 「後期がはじまるのが不安です」という声をもらいました。前期がとても大変だったことや感染症という未知の経験を思うと、自然な気持ちだと感じます。不安や心配を和らげるには、しっかり休んで心身の調子や生活リズムを安定させることが近道です。少しずつ丁寧に「こころの準備」を整えて、10月にキャンパスでお会いしましょう。

ガクソウ通信 2020年9月号（9月15日発行） 京都精華大学学生相談室 本館 H-305