

学生相談室だより

令和8年1月29日

こんにちは、学生相談室です。後期も後半、あと少しで春休みに入りますね。学年最後の期末テストは、総仕上げとしてプレッシャーもかかることでしょう。結果はもちろん大事ですが、なるべく悔いの残らないように、自分自身が“やれるだけのことはやった”と思えるように、自分自身を励まし語り掛けながら取り組んでください。

コラム：自分をやさしく抱きしめる」

想像してみてください……。みなさんの大切な人が目の前で悩んでいたら、その悲しみや苦しみから解放されるよう、何とかしてあげたいと思うのではないのでしょうか。そのような感情のことを「コンパッション」といい、他者へのコンパッションを自分に向けることを「セルフコンパッション」と呼びます。ある研究によると、セルフコンパッションが高い人ほどストレスに対する回復力（レジリエンス）が高いことが分かってきました。皆さんも、生活の中に取り入れてみてください。

「自分の気持ちに気付く」

誰でも、自分の嫌な面に向き合うのは辛いですね。ですが、ひとまず嫌な感情を否定せず、その気持ちを受け入れてみてください。

「優しい言葉をかける」

大事な人が落ち込んでいるとき、かける言葉を自分にもかけてあげてください。「よくやったよ」、「頑張ったよ」、「十分やったよ」などの言葉が思い浮かぶかもしれません。

「自分を抱きしめ、深呼吸する」

自分を抱きしめ、深呼吸をしましょう。そして、深呼吸するごとに、優しい言葉をかけましょう。体や気持ちにどんな変化が起こるか感じてみましょう。

(浦松カウンセラー)

後期から水曜日担当の林先生

～スクールカウンセラーの紹介～

林 憲造（はやし けんぞう）（後期から木曜日担当 13：00～17：00）

趣味：ぼーっとしたりゴロゴロしたりすること、家の掃除や整理整頓。歌をうたう、ウィンドウショッピング。

一言：大切な学生生活です、思う存分学んで遊んで楽しんでください！悩んだときは、いつでもご相談を！

<スクールカウンセラー(SC)・スクールソーシャルワーカー(SSW)勤務曜日/時間>

曜 日	月 曜	火 曜	水 曜	木 曜	金 曜
時 間	13:30-17:30	14:00-18:00	13～17 時	13～17 時	13～17 時
	浦松 SC	三浦 SSW	東 SC	林 SC	東 SC

*スクールカウンセラーは公認心理師、スクールソーシャルワーカーは社会福祉士の有資格者が対応いたします。

<利用方法>

○直接、相談する場合

→学生相談室（明芳館/食堂 2F）に行く。インターカー（古長）が受付・対応。



097-574-4132 OR コードからの予約もできます

○電話で相談する・QR コードから相談する場合

→①学生相談室（明芳館/食堂 2F） ☎**097-574-4132 *常時対応**

→②カウンセリングルーム（管理棟 1F）/総務課横

☎097-574-4127*カウンセラー来校日対応*勤務曜日をご確認ください

○予約システム（QR コード）で申し込む。



☛学生相談室予約システム QR コード

○その他

→身近な先生につないで繋いでもらう。