

カラコロ通信

☆1年生のみなさん☆

夢や希望・緊張や不安など、いろいろな感情を持っているかもしれません。安心して下さい！学科の先生・先輩をはじめ全ての教職員が、あなたの学生生活をサポートします。きっと毎日がキラキラと輝いた学生生活が過ごせますよ。

☆2年生のみなさん☆

授業や実習などラストスパートを迎えるとともに就職活動が始まります。楽しい学生生活に羽目を外しすぎないように、自分の夢に向かって残りの学生生活を悔いのないように過ごして下さい。



みなさんが心身ともに健康的で充実した学生生活を過ごせるよう、様々な相談を受け付けています。誰にも話せないこと、聞かれないことも話していただけます。心配事がありましたら一人で悩まず、学生相談室をご利用ください。また、“からだ”と“こころ”についての“カラコロ通信”を発行しています。カラコロ通信は、学内掲示板等でご覧いただけます。

＼新生活応援アドバイス／

備えて安心！
救急箱の中身

急な病気やけがに備えて、健康保険証を準備しておきましょう。また、救急箱を用意し、自分で応急手当てができるようにしておきましょう！

- ✦ 絆創膏 ✦ 包帯 ✦ ガーゼ ✦ 綿棒 ✦ はさみ ✦ ピンセット ✦ 毛抜き
- ✦ 消毒液 ✦ 虫よけスプレー ✦ かゆみ止め ✦ 体温計 ✦ かぜ薬
- ✦ 下痢止め ✦ その他常備薬 ※保冷剤を凍らせておくと便利です！



学生相談室では様々な心理検査を受けることができます。心理検査といっても色々な種類の検査があります。興味のある方、自分自身について考えてみたい方は心理検査を受けてみませんか？

一人が不安な方も大丈夫！お友達と一緒に受けることもできますよ！(^O^)

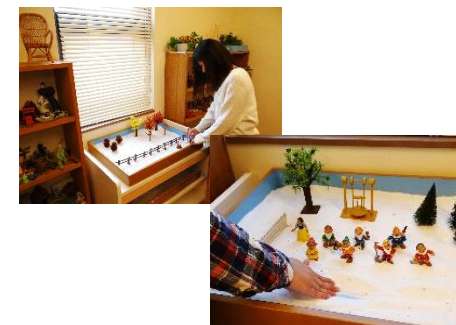
＜心理検査ってなに？＞

検査を受ける人の心理的特性の測定・評価を目的とする検査の総称です。

＜どんな心理検査があるの？＞

☆箱庭（本学学生に1番人気！）

木箱に入った砂の上にミニチュアを自由に並べたり、砂で山を作ったりするイメージ表現を行う心理療法です。作品を作って楽しむといった目的で利用する方も多いです。



☆エゴグラム

5つの自我状態（厳しい私・優しい私・考える私・自由な私・従順な私）の心的エネルギーから性格を分析する検査です。現在の自分の性格の癖を把握し、長所を生かす方法・短所を補う方法を一緒に考えましょう。

☆ロールシャッハ・テスト

インクの染みで作られた左右対称の模様が描かれた図番を見て「何に見えるか」、「どのように感じたか」等を直感で答えていくテストです。他にも、就職試験などで使用される Y-G 性格検査や、TAT 絵画投影検査、描画テスト等も受けることができます。また、相談・検査とは別に「1人で静かに過ごしたい」、「気持ちを落ち着かせたい」といった方には、クールダウンスペースをご用意しています。



*** 開室日ならいつでも Welcome！お気軽にお越しください！***

学生相談室ってどんなところ？

新学期が始まり、期待に胸を膨らませたスタートかと思います。その一方で、不安や緊張、悩みを抱えている方もいるかもしれません。たとえば…



勉強ついていけるかな？
友達できるかな？
家族と離れる生活で寂しい…
将来のことどうしよう…

他にも、何となく不安なことや気になることがあるかもしれません。

自分で解決するのも大切ですが、しんどいなと感じたときは、誰かの力を借りてくださいね。例えば授業や実習、友達とのことなら先生に相談してみるのがいいのではないのでしょうか？また、体調がすぐれない、眠れないなど、身体的な不安があるときは、保健室に相談したり、病院に行ったりするのも大切です。

でも、しんどい原因はわかるけど、どうしたらいい？という場合や、なぜか分からないけどモヤモヤする場合には、学生相談室を利用してみてはいかがでしょうか？

学生相談室では、「相談したい」「話を聞いて欲しい」というときに、無料で利用することができます。話をしながら一緒に気持ちを整理したり、どうするか一緒に考えたり、箱庭や心理テストを使って今の自分を見つめ直すこともできます。



学生相談室 Q & A



☆「カウンセラーに相談するような自分はどこか変？」

→ そんなことはありません。「ちょっと風邪っぽい」「なんかおなか痛い」と思って病院へ行くのと同じことです。

☆「そんなに大した悩みじゃないんだけど行ってもいいの？」

→ 悩みに大きい小さいかはありません。どんなことでも大丈夫です。「ちょっと話してスッキリしたい」「誰かに愚痴を言いたい」という場合もOKです。

☆「しんどいし、モヤモヤしてるけど、うまく言葉にならない」

→ 言葉にならなくても大丈夫。カウンセラーと一緒に気持ちを整理することもできます。「今は話したくない」ということは話さなくても大丈夫です。

☆「話すことはないけど、少し気持ちを落ち着けたい」

→ 箱庭やクールダウンスペースがあり自由に利用できます。話したくなったら、カウンセラーに声をかけてもいいし、そのままゆっくりしてもOKです。

☆「予約が必要なの？」

→ 予約優先ですが、予約なしでも来談者がいない時はOKです。予約なしの場合、短大事務室で今から相談室に行きたいと伝えるとスムーズに相談に入れます。

◎申込方法（予約優先）

i. 直接申し込む

短大事務室にお声掛けください。

ii. 学生相談箱で申し込む

短大事務室に入って右手のカウンターにある「学生相談申込書」に必要事項を記入し、学生相談箱に入れてください。

iii. メールで申し込む

メールアドレス：gss@live.minatogawa.ac.jp

※ 記念会館1階（図書館下）が学生相談室です！

