

相談室だより

2025 年 5 月号



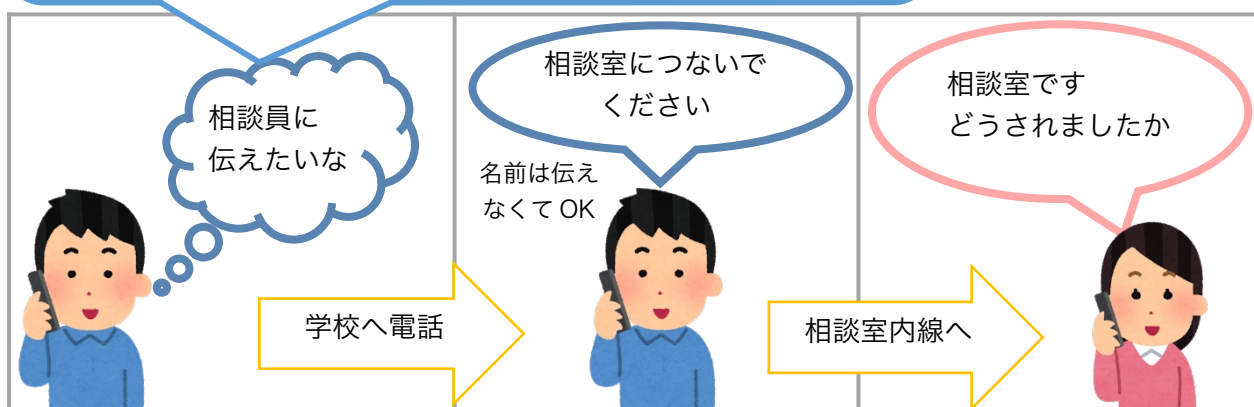
新年度が始まって一ヶ月経ちましたが。少し緊張が緩み、疲れが出やすい時期ですが、みなさん、いかがお過ごしでしょうか。新茶を飲みながら、くつろぎのおうち時間もどうぞ大切にしてくださいね。

相談室の利用の仕方についてお知らせします。

場所	5階 面接室 3（一番奥のところにあります）
5月の開室日・時間	一條先生 9日（金）・23日（金）15：30～18：30 宮内先生 16日（金）11：30～14：30
予約の方法	利用の際は、相談室前にある「予約表」に好きなマークをつけてください。予約が入っていない時間帯は、当日飛び入りで大丈夫です。

こんなときに相談室にお電話ください

- ・予約入れていたけど、予定が出来てキャンセルしたい
- ・相談員に伝えたいことがある
- ・相談できる内容かどうか確認してから予約を入れない



①東京都立南多摩看護専門学校の電話番号「042-389-6601」に電話する。

②名前は伝えずに「相談室につないでください」と伝えと、相談室内線につながります。

！注意点！

- ・対応は相談員の在籍時間のみにになりますので、毎月の相談室だよりで確認してください。
- ・電話でのカウンセリングはお受けできませんが、カウンセリングの予約をとることはできます。



困ったときは、相談室への電話をぜひご活用ください



食事を「おいしい」と感じますか？ 眠れていますか？

「適応障害」は、環境の変化によるストレスが原因

ストレスを強く感じたら、周囲に相談・支援を求めよう！

人は、人生の節目節目（進学や就職、結婚、子どもの誕生、転勤など）で環境の変化を体験します。

適応障害とは、こうした環境の変化から発生するストレスによって、心身に不調があらわれ、社会生活に支障がでる状態のことをいいます。症状としては、抑うつ気分や不安を伴い、身体症状としては頭痛、けいれん、腹痛、吐き気など、行動としては遅刻や欠席などの変化が起こります。新社会人や新入生の五月病はその代表といえます。

適応障害は、精神疾患としては軽度の部類に入りますが、うつ病を始めとする病気の入り口になることがあります、軽く考えるのは危険です。自分が、あるいは友人を見ていて、「おや？」と気になることがあれば、早めに誰かに相談してください。周囲からのサポートが得られにくかったり、孤立していたり、多忙な環境であれば、適応障害になりやすいともいわれています。早期に適切な対処や治療をすれば、回復への道は早いともいわれています。

治療方法としては、**本人のストレス耐性を上げる・周囲のサポートを得る・ストレスそのものの軽減する**といった自分なりの工夫でできることや、心療内科や精神科での薬物療法があります。どれが合うか、探りながら対応を考えていきます。

自分で工夫できることとして、4月のオリエンテーションでストレス対処法を考えるワークを行いました。5月はゆっくり時間をとって、下の表にあなたのオリジナル・ストレス対処法をもっと書き出してみましょう。

ほっと一息、リラックス方法	活動的にストレス発散！	困った時に相談出来る相手
例：いつもよりゆっくりお風呂	例：一駅分をウォーキング	例：学生相談室の相談員
◆	◆	◆
◆	◆	◆
◆	◆	◆
◆	◆	◆
◆	◆	◆



対処法はたくさんのバリエーションを持っていると、

困ったときにいろいろと試行錯誤出来ますね。

5月はストレス対処法をもっと探して増やしてみましょう。

