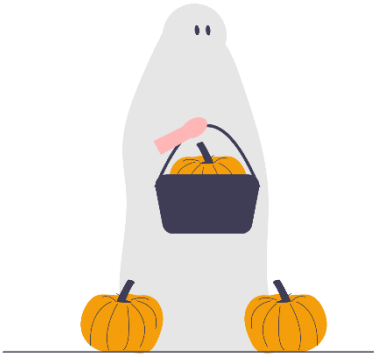
相談室からのお知らせ

2025 年 10 月号

朝晩は少しずつ涼しさを感じるようになってきましたが、日中はまだ暑さが残っていますね。
季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもありますので、無理せず、自分のペースを大切に過ごしてください。
学生相談室は、10 月も毎週金曜日に開いています。ひと息つきたいときや話したいことがあるときは、ぜひ気軽に立ち寄ってくださいね。



★相談室の利用方法★

場所	5 階　面接室 3（一番奥のところにあります）
10 月の開室日・時間	一條先生　3 日・24 日（金）15：30～18：30（1 回 50 分まで） 宮内先生　10 日・31 日（金）11：30～14：30（1 回 50 分まで）
予約の方法	・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（名前を書く必要はありません）。 ・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 ・電話での予約・キャンセルも対応しています（開室時間中） （大学に電話し、名前は伝えずに「相談室につないでください」と伝えてください【042-389-6601】） ※電話でのカウンセリングは対応していません
来室の方法	一人でも、最初は誰かと一緒でもかまいません

★相談室でできること★

・ 勉強や実習で気になること、悩み、身近な人との関係、性格、心や体の健康などに関するご相談（相談というほどでなくても、実習の体験を振り返りたい、なんとなく話したい、などでもかまいません）
・心理テスト
（相談内容があなたの許可なく他の人や学校に伝わることは一切ありません）

🌱植物で“学習モード”をつくろう🌱

～ストレス緩和＆集中力アップのヒント～

「勉強に集中できない」「やる気が出ない…」そんな時、身のまわりに“ちょっとした自然”を取り入れてみませんか？

実は、植物には「**グリーン・アメニティ効果**」と呼ばれる**心理的な効果**があります。リラックス効果はもちろん、最近の研究では**集中力や作業効率を高める**ことにもつながると報告されています。

🌿 どんな効果があるの？

☐ **集中力アップ**

植物がある空間では、**注意力が持続しやすくなる**という研究があります。
勉強中、視界にちょっとグリーンが入るだけで**脳がリフレッシュ**されるとか。

☐ **ストレス軽減**

緑を見ると脳の緊張がほぐれ、ストレスホルモン（**コルチゾール**）**が減る**といわれています。

☐ **やる気＆幸福感アップ**

植物の世話や成長を見守ることで、**達成感や前向きな気持ち**が生まれやすくなるといわれています。

🌱 忙しい学生にもおすすめ！育てやすい植物

☐ **サンスベリア（トラノオ）**

水やりが少なくても元気。空気清浄効果もあるので、お部屋の空気もスッキリ。

☐ **多肉植物**

サボテンの仲間で、プニっとした葉がかわいくて癒されます。
人気なのはエケベリア、実用性ならアロエがおすすめ。

☐ **エアープランツ**

土がいらない！ガラス容器や壁かけでインテリアにも◎。たまの霧吹きで OK。