

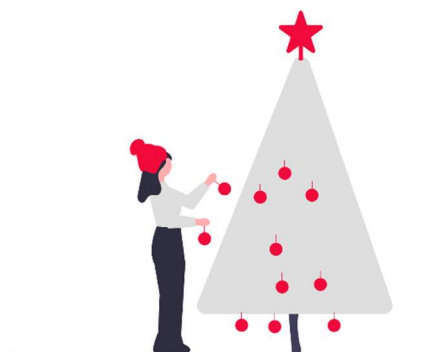
相談室からのお知らせ

2025 年 12 月号

朝晩の冷え込みが一段と増し、
冬の訪れを感じる季節になりました。

外は寒くても、温かい飲み物や人との会話で
心がほっとする瞬間を大切にしたいですね。

学生相談室は、12 月も金曜日に開いています。
ちょっと話したいことがあるときや、ひと休みしたい
ときに、どうぞ気軽に顔を見せてくださいね。



★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）
12 月の開室日 ・ 時間	一條先生 5 日（金）15：30～18：30（1 回 50 分まで） 宮内先生 12 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） （学校に電話し、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）

🍵 ころを“あたためる”冬のセルフケア 🍵

～“あったかい”は、体だけでなくころにも効きます～

寒さが増してくると、体だけでなく、気持ちまで冷えこんでしまうことがあります。これは、寒さや日照の少なさが気分に影響を与えるためといわれています。

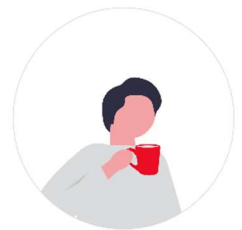
そんなときこそ、“あたためること”を意識してみませんか？

からだを、気持ちを、人とのつながりを少しずつ温めることで、ころの調子も整いやすくなります。

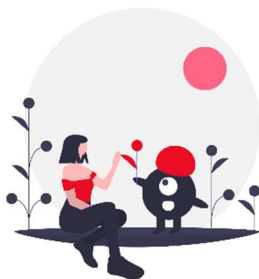
🍵 あたためのポイント3つ

① からだを温める 🧡

例えば、温かい飲み物をゆっくり味わう、温かいシャワーを浴びる。
首・手首・足首をあたためるのが血行促進のカギ。
血行がよくなると、筋肉のこわばりがゆるみ、自律神経のバランスも整いやすくなり、呼吸も落ち着きます。



② 気持ちを温める 🧡



例えば、患者さんにやさしく声をかけるときのように、自分にも「今日もよく頑張ったね」と声をかけてみましょう。
自分への小さな“ねぎらい”は、ストレスをやわらげ、気分の回復にもつながるといわれています。

③ 人とのつながりで温める 🧡

例えば、友だちと話す。家族や先生に、近況を話す。
リアルで、ネットで、ちょっと話せる誰かと話をする。
コンビニの店員さんに笑顔で「ありがとう」とお礼を言ってみる。
人との会話やあいさつは、安心感や気持ちを前向きに整える働きがあるといわれています。



一日のどこかに、ほっとあたたまる時間がありますように。