

相談室からのお知らせ

2026 年 7 月号

厳しい暑さが続く中、講義や実習に取り組んでいる皆さん、本当におつかれさまです。
がんばりすぎず、自分にやさしい過ごし方を選んでいけま
すように。

学生相談室は、夏期休暇中は閉室となります。

お休み前に気になることや相談したいことがあればお気
軽にどうぞ。



★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）
7 月の開室日 ・ 時間	一條先生 3 日・17 日（金）15：30～18：30（1 回 50 分まで） 宮内先生 10 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（性格傾向や心の状態、発達特性などをみることができます）
（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）

実習中の「人間関係」にちょっと疲れてしまったら

～ 心の休憩をとりつつ頑張るコツ ～

① こんなこと、ありませんか？

実習中は、患者さん・指導者・グループのメンバーなど、さまざまな人との関わりが重なります。忙しさの中で、ふとこんなことを感じることはないでしょうか。

- ☐ 指導やフィードバックを受けるとき、怖くなったり緊張したりする
- ☐ グループの空気が気になって、疲れてしまうことがある
- ☐ 実習が終わっても、やりとりが頭から離れない
- ☐ 「自分だけうまくできていない」と感じる
- ☐ 人と話すのがおっくうになってきた



➡ 実習中のこんな気持ち、あなただけではありません。多くは一時的ですが、ずっと続いたり、ひどくなったりする前に、心の休憩をとりましょう

② 気持ちをやわらげる心の休憩方法3つ

1)その日のうちに 「書き出す」	気になったこと、もやとした場面を紙に書き出してみる ☞ ストレスになった体験を言葉にして「外に出す」ことで、くり返し頭に浮かぶ「反すう思考」が落ち着きやすくなります。 (まとまなくてOK・書いたら丸めて捨ててOK)
2)自分への 「ねぎらい」のひとこと	帰り道や寝る前に「今日もよくやったよ」と自分に声をかける (うまくできなかった日こそ、試してみてください) ☞ 「友達が同じ状況だったら、何て声をかける？」—その言葉を、まず自分に向けてみましょう。自分をいたわることは、長く看護を続けていくための力にもなります。
3)「聞いてもらうだけ」でいい	信頼できる人に「うん、うん」と聞いてもらうだけでも十分です (解決策がなくても大丈夫) ☞ 誰かに話を聞いてもらうことは、ストレスの悪影響を和らげる効果があることが示されています。

詳しく知りたい、しんどさが続く、ただ話したい、そんな時は相談室までどうぞ