

# 学生相談室へようこそ vol.11

こころの健康に気をつけ、早期に相談してもらうことを目的に『こころの健康チェック 2023』を7月1～31日に行い、339名の学生に回答いただきました。2020年度から開始し、今年で4回目の実施になります。こころの不調は自分ではなかなか気がつかないものです。お子さんの不調に気づいたら学生相談室を利用するよう勧めてください。

## 学生相談室のイベント紹介

### 楽しみながら「コミュカUP」講座

7月4日(火)に開催した“楽しみながら「コミュカUP」講座”では、前半に性格検査、後半はリフレーミングを行いました。参加学生からは「マイナスな内容をプラスに解釈することができて、とても有意義だった」とのアンケート回答がありました。



### 後期のイベント

10月18日(水)に「ラーニングカフェ」を行いました。

11月には「クリスマスリース」を作ります。学生の参加をお待ちしています。

**令和5年度 ラーニングカフェ**  
～Learning café～

いらっしやいませ!!  
ラーニングカフェは、みんなで悩みごとを解決し  
Ties(コッ)を持ち帰れるカフェです。

今週のテーマは  
「先生に質問したいとき、どうしていますか？」  
～メールやリアクション・ペーパーの利用～です。

講義や課題の理解を受けていて、ふと浮かんだ疑問を  
そのままにしていることはありませんか。質問するタイ  
ミングを逃してしまったり、忙しい先生を見て躊躇  
してしまったり…。そのうちに質問したかった内容まで  
忘れてしまっている経験はないでしょうか。  
この機会に書き方を一緒に学びましょう。

「カフェマスター」は  
応援しています。

日時：10月18日(水)  
12:15～13:00

講師：佐藤 由美先生  
(教育学部教授  
学生相談室員)

開催方法：オンライン

参加費：無料

申込み方法：TEL  
03-3265-6216(神田)

044-911-1278(生田)

E-mail  
ksoudan@acc.  
senohu-u.ac.jp

学生相談室

**クリスマスリースを  
作ろう!**

令和5年度  
楽しみながら「コミュカUP」講座

自宅・実家・アパートのドアに  
手作りのリースを飾りませんか?  
世界でただひとつのクリスマスリース  
クリスマスが待ち遠しい!!

作れることはあってもありませんが、  
台所で決まるので参加してください。

期日：11月13日(月)  
～11月17日(金)

時間：10:50～  
13:30～  
15:00～

※ 参加を希望した  
時点で人数によって  
は、日程及び開催の  
変更が可能なため  
お知らせいたします。

※ 作成時期には、個人差  
がありますが、40分  
程度かかります。

場所：生田校舎  
グリーントップB1  
学生相談室

定員：合計20名まで  
参加費：学生無料

※ 投票の受付時間で  
参加してください。  
下記QRコードから  
予約出来ます。

学生相談室

日本では過去5年間で学生の自殺者数が30%増加しました。自殺は個人的な問題ではなく、社会的な問題です。学生相談室では自殺予防に注力しており、いのちを支える自殺対策推進センターが作成した動画のURLを学生へ知らせています。保護者の皆さまも、ぜひご視聴ください。



[https://jscp.or.jp/news/230425\\_2\\_.html](https://jscp.or.jp/news/230425_2_.html)

## 学生相談室の利用について

対面相談を中心に、電話相談・オンライン相談も実施しています。在学生だけではなく、ご父母・保護者の方からの相談も受け付けていますので、事前に電話でご予約の上、利用してください。

生田校舎

tel.044-911-1278

開室時間 月～金 9時～17時  
土 9時～12時

神田校舎

tel.03-3265-6216

開室時間 月～金 9時～18時  
土 9時～12時

### 外部相談機関

全国いのちの電話相談(日本いのちの電話連盟)  
<https://www.inochinodenwa.org/lifeline.php>

まもろうよこころ(厚生労働省)  
<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

こころの耳相談窓口案内(厚生労働省)  
<https://kokoro.mhlw.go.jp/agency/#anc5>