

# 学生相談室だより

2016年度 第3号

東京成徳大学・東京成徳短期大学 十条台キャンパス



室長より

益田 早苗 (子ども学部子ども学科)

冬休みが終わりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。私は人生で初めて年末年始に風邪で寝込むという体験をしました。年末年始の恒例行事ができずにちょっと残念でした。また、体調が悪いと気持ちも落ち込みますね。物事をマイナスに捉えたり、いつもなら何ともないことがとても気になったり、とにかく気分が晴れずに沈みがちになりますね。体調と気持ちや気分の状態はとても密接に関係します。気持ちや気分を安定させるためにも、日ごろから健康状態に気を付けることも大切ですね。これから試験期間です。勉強に追われて睡眠不足になると思いますが、体調を崩さないよう健康管理もしましょう。

元気の素

木村 祐子 (子ども学部子ども学科)

寒い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。体調を崩しやすい季節です。体を温めて乗り切りましょう。

さて、昨年末に帰省した私の実家は、映画『君の名は。』の舞台の一つにもなった岐阜県にあります。映画では、岐阜県の北部に位置する飛騨市の自然や町並みが描かれ、そうした場所（駅や神社など）はちょっとした観光地になっているようです。映画の大ヒットは殺風景な場所をあっという間に観光地化してしまいます。地方を美化しすぎているのではないかと疑問に思うこともありますが、岐阜県の魅力が多くの人に発信されているということ自体は、嬉しいものです。実際、山々に囲まれた景色をみながら、澄んだ空のもとで気心知れた仲間と笑いあい、美味しいものを食べて過ごす、いつの間にかまた頑張ろうという活力が湧いてきます。少し疲れた時には、みなさんにとっての元気のもとに頼ってみてはいかがでしょうか。私たち教員もいつでも皆さんの手助けができればと思っています。

被援助指向性と  
被援助行動

根津 克己 (応用心理学部臨床心理学科)

何か困ったことがあったとき、悩みがあるとき、人はさまざまな対処をします。考え込んだり、気晴らしに行ったり、誰かに話したり。被援助指向性とは、困りごとや悩みを抱えた中で、誰かに援助を求めようという気持ちを指します。さらに実際に援助を求める行動を被援助行動といいます。

悩んでいるとき、ひとりで考えることが大切な時もありますが、困り事が大きくなってしまったり、手遅れになったりしてはいけません。誰かの力を借りた方が良い解決に近づけるかもしれません。さらには自分だけでは解決できないこともあるかもしれません。適切な時、適切な相手に援助を求めることも必要です。

さて、みなさんは悩んだとき、困ったとき、どうしてますか？ 自分の被援助指向性はどれくらいで、被援助行動はどれくらいできていますか？ 適切に援助を求めることはできてますか？

# 学生相談室 利用方法



学生相談室は4号館1階です。  
毎週月曜・水曜・金曜に非常勤カウンセラー（臨床心理士）が在室しています。  
※休業期間中は毎週金曜のみ開室しています

4号館  
1F



こちらのQRコードからも本学ホームページの学生相談室の情報がチェックできます！

## 《カウンセラー》

\* 在室日時に学生相談室に行き、直接申し込む（メールの申し込み可）[jsoudan@tsu.ac.jp](mailto:jsoudan@tsu.ac.jp)  
11時～17時の間、学生相談室（4号館1階カウンセリングルーム）に非常勤カウンセラー（臨床心理士）が在室しています。不在や面談中は、学生生活課（4号館1階）を窓口として申し込むことができます。

### 毎週月曜・水曜・金曜

開室時間は **11:00～17:00** です。面談最終受付時間は16:20です。

16:00以降に開始する面談は時間を短縮する場合がありますのでご了承ください。

※休業期間中は毎週金曜のみ開室

月曜担当：倉田 義大(くらた よしただ)

水曜担当：森次 恵美(もりつぐ えみ)

金曜担当：矢津田 麻希(やつだ まき)

## 《相談担当教職員》

\* 研究室等へ行き、直接申し込む（メールの申し込み可）

所属の学部・学科以外の相談担当教員への相談も可能です。

益田 早苗	子ども学部子ども学科	1号館6階	1601 研究室/ <a href="mailto:masuda@tsu.ac.jp">masuda@tsu.ac.jp</a>
木村 祐子	子ども学部子ども学科	1号館6階	1610 研究室/ <a href="mailto:y-kimura@tsu.ac.jp">y-kimura@tsu.ac.jp</a>
塚田 知香	経営学部経営学部	4号館5階	4509 研究室/ <a href="mailto:t-tsukada@tsu.ac.jp">t-tsukada@tsu.ac.jp</a>
根津 克己	応用心理学部臨床心理学科	4号館6階	4609 研究室/ <a href="mailto:k-nezu@tsu.ac.jp">k-nezu@tsu.ac.jp</a>
永井 優美	短期大学幼児教育科	1号館5階	1510 研究室/ <a href="mailto:yu-nagai@tsu.ac.jp">yu-nagai@tsu.ac.jp</a>
寺田 稔	事務局学生生活課	4号館1階	学生生活課/ <a href="mailto:m-terada@tsu.ac.jp">m-terada@tsu.ac.jp</a>

\* 個人情報保護について \*

学生相談で得られた個人情報は、学生の在学中における充実した学生生活を送ることを支援する目的で使用します。本人の許可なく相談内容等の情報を第三者へ開示・提供することはありません。ただし、個人を特定しない形での統計資料として使用する場合があります。