

# 学生相談室だより

## 第30号

仙台大学 学生相談室

2022年4月1日発行

ご入学、ご進級、おめでとうございます。新しい年度を迎え、大学生活に対する期待もあれば不安もあることと思います。スタートの時期は、勉強や競技、人間関係の広がりなど、様々なことに意欲や関心が高まり、活動的になる一方で、刺激が多く、知らず知らずのうちに身体や気持ちに疲れがたまることもあります。時には自分の身体やメンタルの状態に目を向けて、意識的に休息やリフレッシュを取り入れて、充実した大学生活を過ごしてほしいと思います。

学生相談室では、大学版スクールカウンセラーのような相談の専門家が常駐しているほか、心理や看護の専門知識を持つ教員が相談員として対応しています。誰かに自分の内面や心情、問題を打ち明けるのは、人によっては勇気がいることかもしれません。それでも、大学生活を送る上で困りごとや悩みが生じた時には、一人で抱えこまずに相談してください。一緒により良い方法を考えましょう。

### Ⅰ 学生相談室では様々な相談を受けています

#### ○大学生活に関すること

- ・勉強の仕方や授業のこと
- ・競技上の悩み、スランプ

- ・進路、就職活動のこと

- ・休学や退学



#### ○こころの問題に関すること

- ・自分の性格に悩んでいる
- ・食欲がない/食べ過ぎてしまう

- ・眠れない
- ・気持ちが落ち込む

- ・やる気が出ない
- ・性別に関すること

#### ○対人関係に関すること

- ・友人との関係
- ・恋愛問題

- ・先生、監督との関係
- ・家族関係

- ・先輩、後輩との関係
- ・人前に出ると緊張してしまう

○その他、様々な内容の相談を受け付けています。

### Ⅰ 利用の流れ



予 約

○電話やメールにて  
予約してください

相 談

○受付担当の相談員  
が対応します

1～2回の相談で解決する人

定期的に相談を続ける人

必要な時に再度利用する人

## Ⅰ 利用にあたって

- 相談内容については、秘密を守ります。
- 相談の利用は何回でも、無料でできます。
- 初めは受付担当の相談員が対応しますが、それぞれの悩みに応じて、心理や看護などの知識を持つ教員の相談員が担当になることもあります。相談員の性別や教員以外の相談員がいいなど、希望を伝えてください。
- 一人で不安なときは、ご家族やご友人と一緒に相談することもできます。
- 相談は対面形式の他に、電話やメール、オンラインでも対応しています。



## Ⅰ その他の活動

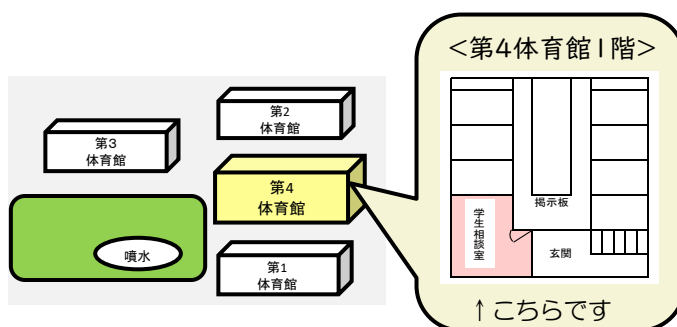
学生相談室では、相談以外にもランチタイム開放やティーアワーなどの催しや居場所利用を行っています。現在は感染症拡大防止のため、活動が制限されていますので、気になる方は学生相談室へお問い合わせください。

## Ⅰ 学生相談室のご案内

- 受付時間：月曜～金曜  
9:30～16:30
- 場 所：第四体育館1階入口左
- 電 話：0224-55-1217
- E-mail：soudan@sendai-u.ac.jp



\*QRコードから学生相談室の連絡先を取得できます。



### 呼吸法を取り入れてみませんか？

何かに集中したり緊張したりする状況では、呼吸が浅くなりがちです。呼吸は自律神経と密接に関わっていると言われています。正しい深呼吸は副交感神経を刺激し、体をリラックスした状態に導きます。呼吸法をマスターして、心身の健康を保ちましょう！

#### <やり方>

- ① 椅子にゆったりと座り、手のひらをお腹にあてます。
- ② ゆっくり息を吐き、身体の中にある息を吐ききったら、ゆっくり3秒かけて息を吸います。
- ③ 1秒止めてから、ゆっくり6秒かけて息を吐きます。
- ④ ②～③を5分ほど繰り返しましょう。

#### <ポイント>

- ・お腹にあてた手のひらが、息を吐くときには下がり、息を吸うときに持ち上がるのを感じてみましょう（腹式呼吸）。
- ・息を吐くときには、日ごろの緊張や疲れ、不安や不満などのネガティブな感情が自分の外に吐き出されるのをイメージしましょう。