

学生および保護者の皆様へ

カウンセリングルームだよ！



梅雨も明けて、いよいよ本格的な夏がやってきましたね。西日本では、例年の平均気温を上回る暑さになることが予想されているようです。一方で、物価高などの影響により電気代も気になってクーラーを節電したい気持ちにもなります。環境省の勧めでは、部屋の室温を 28℃に保つことが推奨されているので必要以上に室温を下げないなどの工夫もしながら暑さを乗り切りたいところですね。皆さんにとって素敵な夏になることを願っています。



夏はイベントが多いですね（サークル・ボランティア活動、旅行、海・川、フェス、夏祭り etc.）

体力的、時間的、金銭的余裕をもって色んなことを楽しんでもらいたいです！

でも…

全部参加していたらお金が…

本当は行きたくないけど、

みんな行くし…

バイトのシフト断れないし…

自己主張することは自分のために大切なことですが、
 しかし、断りづらい状況でどう伝えればいいのでしょうか？



意識してみ
 てくださいね！

アサーションの DESC 法をご存じですか？

ステップ	解説	セリフ(例: 試験勉強に集中するためバイトの休みを提案する)
D escribe (描写)	自分が対応すべき状況や相手の行動を描写	来月のシフトですが、 期末試験が近づき、勉強時間がかかり必要 になりそうです。
E xplain (説明)	状況や相手の行動に対する自分の主観的気持ちを説明	人手がないのはわかっていますが、 単位が取れないと留年 してしまいます。 試験期間は勉強に集中 したいと思っています。
S pecify (特定)	相手に望む行動、妥協案、解決策などの提案	来月の 後半に試験が終わって、シフトに入る ことができますようになります。 前半はシフトを外 していただけませんか？
C hoose (選択)	肯定・否定的結果を考え、予測し、それに対してどう自分が行動するか選択肢を示す	とても申し訳ないのですが、 進級がかかっている ので ご配慮 いただければと思います。 その代わりに後半は多めにシフト を入れてもらって大丈夫です。

参考：齋藤ら（2020）大学生のストレスマネジメント

わたしのリラックス法

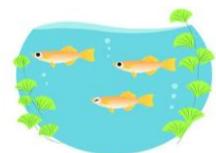
お風呂に浸かって深呼吸♡



目を瞑って鳥の声や自然の音に耳を傾ける♪



メダカの水槽を眺めてぼ～っとする。。。



狩野 真理先生にうかがいました♪

保健看護学科 / 学生相談員
 看護師・公認心理師・臨床心理士



※学生の皆様へ：カウンセリングルームの開室日と申し込み方法は、7月1日配信のkumagoro、またはムードル（マイコース内のカウンセリングルーム）をご確認ください。