相談室だより夏号
発行：ヘルス＆ウェルビーイング・トータルサポート室
（学生相談室）

ひとり時間のススメ

いよいよ待ちに待った夏休みですね。
予定や計画を立てている人もそうでない人も、**「ひとり時間」**を過ごすのはいかがでしょうか？
ひとりで過ごす時間は自己成長やリラックスに最適です。
ひとり時間を過ごすためのアイディアをいくつかご紹介します。



趣味を楽しむ

長い夏休みは自分の趣味に没頭するいいチャンスです。新しいことを始めてみるのもいいですね。料理や写真、ガーデニング、推し活など、ひとりで楽しめることはいろいろとありそうです。興味のある分野を探してみましょう。

自己研鑽

免許取得など新しいスキルを身につけるのはどうでしょうか。アルバイトを始めてみることも新しい自分を発見できるきっかけになるかもしれません。興味はあるけれどできなかった、大学で学んでいることと異なる分野の勉強も新鮮でしょう。

自分と向き合う

忙しない生活から離れて、自分と向き合う時間を持ちましょう。ヨガをするのもいいですね。今の自分の感情や思考を知り、受け入れることは自己理解やストレス軽減にも役立ちます。スマートフォンや SNS を一時的に OFF にして、心を鎮めることも必要です。

精神分析医であるウィニコットの言葉に「ひとりでいられる能力」という言葉があります。これは、一人でいても不安や寂しさに押しつぶされることなく自分自身でいられることや、誰かといてもその存在に脅かされることなく過ごせることを言います。これをするためには、こころのなかに大切な人の存在があることが必要といわれています。対人関係のことに悩んだら、私たちカウンセラーにぜひ相談してください。

夏はこんなことに気をつけよう



アルコールの飲みすぎに気をつけて

短時間での大量飲酒は、吐瀉物での窒息や転落・溺水により死亡事故に至る場合もあります。「イッキ飲み」を強要されたら、逃げるか帰りましょう。
長期に渡る大量飲酒はアルコール依存につながり、暴力や借金、退学に至る場合もあります。そうなる前に、アルコールに依存しなくてもいい方法を探すことが有効ですので相談してください。

違法薬物に気を付けて

違法薬物の摂取は幻覚・妄想、知覚が異常に冴えわたるなどの感覚の変化、学習能力の低下など心身に多大な影響を及ぼします。
成長期にある皆さんが使用すると脳への影響がより増大することや、精神的依存性が高まることがわかっています。所持も刑事罰の対象になります。ちょっとした興味や気の迷いによる所持・使用は絶対にやめましょう。





闇バイトに気をつけて

楽をして大金を稼げる
バイトは存在しません。アルバイトを探すときは「高額」「高額即金」といった言葉に注意してください。闇バイトをしてしまうとやめることが難しくなることがあるので、申し込んでしまったら近くの警察署に相談してください。

（警視庁　＃BAN 闇バイト）



ヘルス＆ウェルビーイング・トータルサポート室
（学生相談室）

予約専用ダイヤル　048-687-5112

●開室時間●
平日　9:00～17:00
土曜（隔週）9:00～15:00
※8/8～8/18 は夏休みのため閉室です