

カウンセリング室だより



カウンセラーのひとり言

「私の好きなこと」

カウンセラー 山口 駿範

外に出ると蝉の元気な鳴き声が聞こえてくる季節になりましたね。年甲斐もなく、私は未だに夏が来るとなんとなくウキウキする気持ちになり、夏休みを目前にしてソワソワしていた学生時代を思い出します。皆さんはこの夏にやってみたいことや楽しみにしていることはありますか？

私はカウンセリングでお会いしている学生さんに、よく「好きなこと」や「楽しみにしていること」などをお聞きします。好きなことは、自分らしさがつまっている宝箱のようなものだと思うのです。好きなことが同じだとしても、好きになったきっかけや、楽しみ方などは、本当に人それぞれです。好きなことについて丁寧に話を伺っていくことで、その人らしさが浮かび上がってくるような気がしています。好きなことに理由なんていらぬですし、他の人と同じである必要もありません。「よくわからないけど、なんか好き」と感じられるところに、その人らしさがあるんじゃないかなと思います。

何より、好きなことというのは自分を動かす原動力になります。好きな人に振り向いてもらうために、何か行動してみたことはありませんか？好きなゲームをやるために、早起きしたことはありませんか？大なり小なり、好きなことであれば苦労も厭わずに自然に行動出来たということは、誰しもが経験したことがあるのではないのでしょうか。

最近、「課題に追われて全然時間がない」という話を皆さんから伺います。やるべきことに追われていると、いつの間にか心身が消耗してしまいますよね。忙しい時こそ、1日5分でもいいので自分の好きなことに触れる時間を作ってみましょう。

自分の中にある「好き」という感覚を軸に、自分らしい大学生活を作っていってほしいなと願っています。よい夏休みを！

カウンセラーのスケジュール

	月	火	水	木	金
戸畑	菊池	菊池・李	水内・李	菊池	水内・李
飯塚	水内・山口	水内・山口	菊池	水内・山口	山口
若松	李	—	山口	李(オンライン)	菊池

カウンセリング実施数

	戸畑	飯塚	若松	計
5月	56	129	23	208
6月	77	110	29	216

公式 Twitter 始めました！
@Kyutech_CP

こころの健康やカウンセリングに
関することをつぶやいています！
登録はこちらから →



オンライングループ活動を実施しました

先日、学生さん数名とカウンセラーとでオンライングループ活動を行いました。「R2年度～R3年度入学生の集い」と題して、参加した皆さんにはコロナ禍で感じていることや、趣味・好きなことなど、自由に話してもらいました。

やはり皆さん、とにかく講義や授業が大変だということでしたが、「不安に思っていたのは自分だけじゃないんだ」など、同年代だからこそ分かり合えることも多かったようです。最初は緊張していた参加者の皆さんが、次第に笑顔で色々話してくれて、私達も嬉しくなりました!

今後も、色々なグループ活動を行っていきたいと思います!

是非、気軽にご参加ください(^_^)。



お手軽! セルフケア特集

こころのセルフケアはしてますか?

からだと同じように、こころにもメンテナンスが必要です! 不定期ですが、簡単に出来るセルフケアを紹介していきたいと思います!

『書き出す』

- ① ストレスだと感じていること (例) 「課題が多い」
- ② ストレスによって自分に起こっている反応 (例) 「やる気なくなる」
- ③ 自分をケアする言葉 (例) 「私いつも頑張ってる偉い!」



など、少しでも自分のこころにひっかかっていることを、とにかく書き出してみましょう!

参考文献 伊藤絵美(2020). 『セルフケアの道具箱』 晶文社.

【相談窓口 (九州工業大学 保健センターカウンセリング室)】

～カウンセリング Web 予約のご案内～

<https://hoken.jimu.kyutech.ac.jp/yoyaku/>

※現在、原則遠隔相談 (Zoom・電話) となっています。



Web 予約はこちらから

また、何か困ったことがあればメールや電話などでも連絡可能です。

【戸畑】 Tel : 093-884-3065 E-mail : hok-hoken@jimu.kyutech.ac.jp

【飯塚】 Tel : 0948-29-7513 E-mail : hok-jhohoken@jimu.kyutech.ac.jp

【若松】 Tel : 093-695-6017 E-mail : hok-sehoken@jimu.kyutech.ac.jp

編集後記

あっという間に梅雨が明けて、本当に暑いですねー。写真は若松キャンパスで撮った空模様です。

第2Qも半分を過ぎて、そろそろテストや課題に頭を抱える時期に入ってきましたね。何かに集中する時はこまめに小休憩と水分補給をとって下さいね。くれぐれも体調にはお気をつけて! (Y)

