

カウンセリング室だより

カウンセラーのひとり言

「6月の雨宿り」

カウンセラー 水内良子

今年はいつより早めの梅雨入りでしたね。みなさんは、6月と言えば、どんなことをイメージするでしょうか？「梅雨」、「じめじめ」、「第1クォーターのテスト&レポート」など、嫌なイメージも多いかもしれません。

6月は例年、カウンセリングの相談件数が増える月でもあります。梅雨の季節に出やすい頭痛や不快感、なんとなく気持ちが落ち込み、やる気が出ない、授業を休みがちになる…など、4月5月くらいまでは、やる気に満ち溢れ、頑張っていたのが、だんだんトーンダウンしていき、息切れ状態になってしまうのが6月のようです。

「なんだか疲れたな」、「もう頑張れないかも」と思っても、大丈夫です。「疲れたな」と思ったら、ちょっとお休みしたらいい。ちょっとお休みしたら、心と体のエネルギーが充電されて、また「やってみようかな」、「できそうな気がする」と自信も戻ってきます。「疲れたら、休む」。当たり前のことなのですが、それができなくなってしまうのは、現代の弊害なのでしょうか？ちょっとの隙間時間でも、つつい「やることないかな？」とスマホを触ってしまいますもんね。

昔の人は、旅路を急いでいても、雨が降ったら足を止め、居合わせた人とおしゃべりしたり、茶を飲んだり、雨が止むまで、のんびり雨宿りをしていたそうです。雨が降るのをひたすらのんびり眺めたり、雨の音をただただ聞いて過ごす。そういう時間の過ごし方、困難への対処の仕方が、現代の私たちにも必要なんだと思います。

まず、「しんどいな」、「疲れたな」と自分で気づけること。気づいたら、「どういう過ごし方が、自分にとって心地よいだろうか」と自問自答してみてください。どうやったら、うまく休めるか、自分にとって心地よい時間の過ごし方が分からなくなったら、カウンセリングと一緒に考えましょう。



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 →



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	菊池

カウンセリング実施数

	戸畑	飯塚	若松	計
4月	68	75	31	174
5月	56	129	23	208



心理テストのご案内

カウンセリング室ではご希望の方に各種心理テストを実施しています。

「自分について知りたい!」「就活のための自己分析に役立てたい!」というよう
な方、是非利用ください。

自分を客観的に理解することで、意識していなかった自分の一面や、対人関係
の特徴など、色々な気づきが得られると思いますよ!

心理テストってなに?

・性格傾向や知的側面、感情の状態などに関する、様々なテストがあります。

※結果によって診断がついたりするものではありません!

得られる結果はあくまでも、「一側面から見た現在の自分の状態」です。

心理テストをやりたい時は?

- ①Web 予約 <https://hoken.iimu.kyutech.ac.jp/yoyaku/>
- ②ご希望を確認し、実施する心理テストについて話し合うために、30分~50
分の面談をします。
- ③検査実施(実施する検査によっては、別日で調整させて頂くこともあります)。
- ④結果のフィードバック(後日になることもあります)。

心理テストの一例です!

WAIS - IV	知能検査です。自分の得意/不得意な能力を測定します。
エゴグラム	自分の中の「親の部分」「大人の部分」「子どもの部分」の割合から、性格や行動傾向などを見ていきます。
VPI 職業適性検査	興味のある職業分野と、個人の心理的傾向を見ていきます。

【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.iimu.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

心理テストを行うと、「客観的にみれてよかった」「こういう特徴があったから、〇〇で悩んで
たんだ。やってよかった」というような声を頂くことがとても多いです。科学的なもので
すので、リケダン・リケジョの皆さんには比較的親しみやすいものではないかなと思っています。

今年は例年よりも梅雨入りが早かったですね。豪雨災害などが無いことを祈るばかりです。あ
っという間に第2Qも始まりましたが、皆さん調子はいかがでしょう?

時には一休みしながら、ぼちぼちいきましょうね。(Y)

