



カウンセリング室だより

R3年1月 Vol.9

謹賀新年

新年あけましておめでとうございます。

本年もカウンセリング室をよろしくお願い致します。

スタッフ一同、皆様のお力になれるように頑張ります！

【カウンセリングを利用された方からの声】

気持ちがすっきりして、
考えが整理できた

生活リズムが
改善した



人間関係が
うまくいくようになった

自分のことが
理解出来た

カウンセリング室では、皆さんのこころの健康や成長のために、カウンセリングや心理テストを通してサポートしていきます

カウンセリングは、精神的な不調の改善だけが対象ではありません。

より適応的に生活していくために、皆さんが気軽にご利用して下さることをお待ちしております。

カウンセラーのひとり言

絵本「くまのこうちょうせんせい」

カウンセラー 菊池悌一郎

新しい年になりました。2021年もよろしくお祈いします。昨年、コロナ色の一年になりました。コロナ禍はまだまだ続きそうですが、体と心の免疫力を高めていって、なんとか乗り越えていきましょう！今回は、ある絵本を紹介したいと思います。こんのひとみ作、いもとようこ絵「くまのこうちょうせんせい」（金の星社）をご存知でしょうか？

くまの校長先生は、いつも元気に大きな声で「おはよう！」と子どもたちを迎えてくれます。しかし、大きな声の苦手なひつじ君は小さな声でしか挨拶ができません。くまの校長先生はひつじ君に大きな声が出るようにアドバイスしますが、それでもひつじ君は小さな声しか出せませんでした。そんなある日、校長先生が病気になって、以前のように声を出せなくなってしまい、というお話です。このお話は、末期がんを宣告されながら、「命の授業」を続けられた実在の校長先生の実話をもとにしたものです。

人はさまざまな苦手や弱点をもって生きています、そしてそれを克服しようと、努力したり、時には挫折したりします。でも、それはその人のもっている美点でもあり、また強みにも変わるものであることを気づかせてくれるお話であると思います。くまの校長先生が病気になって以前のように大きな声を出せなくなって、ひつじ君に静かに語りかける言葉が印象的です。「病気になってわかったよ、大きな声を出そうと思っても、出せないときがあるんだ。」

ちなみに私は、この絵本を4歳の息子から本屋で教えてもらいました。息子は保育園で、先生から読み聞かせしてもらって覚えていたようです。早速、購入して、私も何度か読み聞かせしようとしたのですが、途中で感極まってしまい、最後まで声を出して読み通せたことがありません。毎回毎回、途中で声を詰まらせてしまう父親を不思議そうに見る息子ですが、おやじの感動がそのうち分かる日がくるだろうと思っています。

本屋や図書館で、絵本や小説などいろいろ探してみてください。
きっとあなたの心の琴線にふれる本に出会うことでしょう。



特集

メンタル

ヘルス

ネット依存症への対処法

前号から引き続き、ネット依存症についてです。
今回は基本的な対処法をご紹介します。

対処法～5つの基本～

ネット依存症に関する研究の第一人者であるキンバリー・ヤング博士は、以下の5つを基本的な対処法として挙げています。

①自分が失いつつあるものを知る

インターネットやゲームに費やす時間のために、切り詰めたり削ったりしている事柄を書き出してみましょう。

②ネットやゲームをしている時間を計る

1日5時間だと、1週間で35時間。1ヶ月で1050時間…。1年だとどうなりますか？膨大な時間をネットやゲームに費やしていることになります。

③時間を管理する

ネットやゲームを利用する時間を決めると同時に、ネットやゲームの代わりとなる活動を見つけていきましょう。

④相談先を見つける

依存が深刻になるほど、1人での対処が難しくなります。相談窓口や支援グループなど、相談出来る場所を見つけることも大事です。

⑤きっかけを探す

ネット依存症になったきっかけを探して、その問題を解決していくための方法や工夫、対処を考えます。

3つのことを
大事にしよう！

気付く

相談する

セルフ
コントロール



【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/>

※遠隔（電話、Zoom）相談に加え、対面相談も再開しています。

予約の際に、相談方法をお選びください。

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。
保健センターでは専用の連絡先を設置しています。

【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

カウンセラーのスケジュール

	月	火	水	木	金
戸畑	菊池	菊池	水内	山口	小林
飯塚	山口 (AM)	山口	—	菊池	山口
若松	—	—	山口	—	菊池

カウンセリング実施数

	戸畑	飯塚	若松	計
11月	52	86	36	174
12月	69	75	41	185

編集後記

新年が始まった途端に大寒波でしたね。特に情報工学部のある飯塚市では近年稀に見る積雪でした。暖かくして過ごしましょうね。

まだまだハードルの高いカウンセリングですが、少しでも皆さんが利用しやすくなるよう工夫していきたいと思っています。

今年もよろしくお願いいたします。(Y)

