

# カウンセリング室だより



## カウンセラーのひとり言

「メールで相談することとは：「ココロのメール相談室」を開設しました。」

カウンセラー 李 健實

スマホを使っのコミュニケーションは、今は日常になりましたね。特に、10～20代の若者の場合、対面や電話でのコミュニケーションよりも、SNSやメールなどのコミュニケーションが8割以上になるそうです。このようなコミュニケーション手段の変化と共に、カウンセリングの手段も変化してきています。

一般的なカウンセリングは、カウンセラーと直接話しながら行われます。今は、電話やSNS、メール、ビデオ通話といった多様な手段がカウンセリング場面でも使われています。特に、2020年からはCOVID-19の流行による感染症対策のために、ZoomやSkypeのようなビデオ通話やメール・チャット（LINE）を使って文字を交わしながら行われるカウンセリングへのニーズが急激に増えました。

メール相談は、相談したいことについて、カウンセラーとメールでやり取りをしていきます。顔が見えないし、匿名で受けることも出来るので、悩みを話すことの抵抗感が少なく、より気軽に相談できます。また、いつでも、どこからでも相談したい時にメールを送ることが出来ます。返信があるまで多少時間がかかりますが、嫌な気分や整理出来ない気持ちを文字にして誰かに送るだけでも、気持ちや考えの整理が出来ることもありますし、カタルシス効果があるとも言われています。また、写真やファイルなどを添付して送ったり、カウンセラーからも資料や参考になる情報のURLを送ってもらったりといったやり取りも出来ます。カウンセリング室で直接話すことにハードルが高いと感じたり、移動が難しい状況でも、まずは気軽にメールしてみると、悩みの解決への糸口を見つけられるかもしれません。

本学カウンセリング室では、5月より「ココロのメール相談室」サービスを開始しました。“カウンセリングまでではないが、気になることがある”という気持ちでも良いですし、“相談したいけど、うまく話せる自信がない”“周りのことが気になって相談しに行きづらい”“夜の時間でも相談出来る窓口があるといいな”等、カウンセリングの幅を広げてより身近な相談相手になりたい気持ちで始めました。お悩みがある時は、お一人で抱え込まずに、気軽にメール相談してみてください。

カウンセラーのスケジュール

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

カウンセリング実施数

|    | 戸畑 | 飯塚  | 若松 | 計   |
|----|----|-----|----|-----|
| 3月 | 73 | 97  | 17 | 187 |
| 4月 | 83 | 119 | 18 | 220 |



# カウンセリング室の HPが出来ました！

あなたのおはなしを

聞かせてください

## HPはこちらから



カウンセリング  
Web予約



メール相談  
フォーム



心の健康・学生生活  
チェックフォーム



この度、アクセシビリティ向上や情報発信を目的に、カウンセリング室のHPを作りました。お知らせ機能やメール相談フォームなども整備されました！是非ご覧頂き、出来ればブックマークまでしちゃって下さい＼(^o^)／

## 新しいサービスのご紹介

### ①メール相談フォーム

「直接相談する勇気がない」「こんなことで相談していいのかわからない」というような時に、気軽に出来るメール相談を設置しました！どんなことでもOKですので、是非ご利用して下さい！

メール相談

QRコード



### ②心の健康・学生生活セルフチェック

ストレスの影響を受けている時ほど、その影響に自分では気づかないことが多いです！今の自分の状態がどの程度ストレスの影響を受けているのか、チェックしてみませんか？体重を測るような感覚で、日々の自分を比較していてもいいかもしれません。

## カウンセラーからのお知らせ

【カウンセリングWeb予約】

こちらか、QRコードから！



【心理テストのご案内】

自分を再発見して、人間関係や勉強、就活に活かしてみませんか？

詳しくはこちらから

カウンセリング室公式 Twitter

@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 →



【カウンセリング室だより】

毎月1回発行しています(〰)

バックナンバーも読めるよ！



## 編集後記

4月から新学期が始まって、早1か月半も過ぎました。今年度は本格的に対面授業が増えてきて、いよいよ本来の大学生活が戻りつつありますね。やはり、学生の皆さんあっての大学だなあとつくづく感じています。5月病という言葉があるように、環境の変化が起こった時には知らず知らずのうちに無理していたり、疲労が溜まっていたりすることが多いです。4月からの怒涛の1か月を過ごし、連休に入って気持ちが弛んだ後の今の時期は、それまでの疲れが出てきやすい時期になります。何か気になることがあれば、気軽にお話に来てくださいね。(Y)