

カウンセリング室だより

R2年6月 Vol.2

「生き残る種とは、

変化に最もよく適応した者である」

By ダーウィン

緊急事態宣言が解除となり、皆さんの努力した結果も少しずつ見えてきましたね。

遠隔授業も始まるなど、こういった状況だからこそ始まる新たな取り組みもあります。ネガティブな面にばかり目が向きがちな状況ですが、ポジティブな面も必ずあります。

皆で顔を合わせて笑いあえる日はもう少し先になりそうですが、ちょっとした工夫で日々の生活に彩を添えて、今を乗りこなしていきましょう！



相談活動
再開しました！



この度、相談活動を再開することになりました。私たち自身も皆さんとお会い出来なくなり、改めて日頃皆さんとお会いすることで元気ももらっていたんだなぁと感じています。

行き詰った時や、どうすればよいかわからない時など、誰かに話を聞いてもらうだけで気持ちがすっきりしたり、考えが整理されていったりします。私たちカウンセラーは直接何かを解決出来るわけではありません。しかし、真摯に皆さんのお話を聞かせて頂き、皆さんと一緒に大切な学生時代を歩ませてもらいたいと思っています。

何か困りごとや心配事がある人や、人と話す機会がなく悶々としている人など、ぜひお話してみませんか？お気軽に利用されて下さい。

※当面は Zoom や電話を使っての相談となります。

対面での相談が再開した際は、改めてその旨をお伝えします。

※ご不明な点は保健センターまで連絡下さい。

【申し込み方法】

1. 保健センターHP 「カウンセリング Web 予約」
2. 保健センターに電話/メール

※申し込み確認後、カウンセラーより連絡致します。

気持ちよく眠るために

睡眠は脳を休めて日頃のストレスを和らげる最大の癒やしです。色々なストレス解消法がありますが、いちばんの基本は睡眠なんです。

快適な睡眠のためのヒントをいくつか紹介します。

すぐに効果は出ないかもしれませんが、気になる方法があればぜひ続けて取り組んでみてください！



ちょっと生活リズムが乱れがちというあなたに

「運動不足だけど長続きしない」「勉強する習慣が身につかない」など、誰でも三日坊主になった経験はあるんじゃないでしょうか？

外出自粛で在宅時間が増えている中、「みんなチャレ」というアプリの人气が高まっているようです。

「ゆるく」つながって、チームで目標達成するアプリ。気になったそのあなた、離れている友達や家族と試してみてもいいですか？

(みんなチャレ : <https://minchalle.com/>)

①眠くなってから床につき、睡眠時間にこだわらない。

→寝つきが悪い時は無理に眠ろうとせずに、眠くなるのを待ちましょう。

スマホやパソコンの使用は避け、リラックスした状態を作ります。

※リラックスした状態の作り方

自分にあった習慣（ストレッチ、香り、音楽、半身浴など）で。

②朝は同じ時間に起き、起きたらまず日光を浴びましょう。

睡眠リズムが乱れている時は、夜眠る時間よりも朝起きる時間を整える方が大切です。

③規則正しい食事や、軽い運動など、日頃の生活習慣を出来る範囲で整えていきましょう。

④寝やすい環境を作りましょう

光、音、温度、湿度など、自分が快適でリラックスしやすい環境を作ります。出来るなら枕などの寝具も自分にあったものに。

【相談窓口（九州工業大学 保健センターカウンセリング室）】

当面、対面での相談は出来ませんが、何か困ったことがあればメールや電話などを通して連絡下さい。保健センターでは専用の連絡先を設置しています。

【戸畑】

〒804-8550 福岡県北九州市戸畑区仙水町1-1

Tel 093-884-3065 E-mail : t.COVID-19.stu@jimu.kyutech.ac.jp

【飯塚分室】

〒820-8502 福岡県飯塚市川津 680-4

Tel 0948-29-7513 E-mail : i.COVID-19.stu@jimu.kyutech.ac.jp

【若松分室】

〒808-0196 福岡県北九州市若松区ひびきの2-4

Tel 093-695-6017 E-mail : w.COVID-19.stu@jimu.kyutech.ac.jp

※随時ホームページでも情報を更新しています

(<https://hoken.jimu.kyutech.ac.jp/>)