



# カウンセリング室だより

## 「お疲れさま」を自分自身に



年度末を迎えました。3月は、試験やレポート、就職活動、あるいは卒業準備など、慌ただしい日々を駆け抜けた自分自身をまずは労わってあげましょう。

「何もできなかった」と感じている人も、この一年をサバイブしただけでも十分です。春休みは、止まっていた時計を動かす時間ではなく、ときには「何もしない時間」を自分に許す勇気を持って過ごしてみませんか。

### 春のメンタル・ヘルス

春は寒暖差や環境の変化により、自律神経が乱れやすい季節です。

そんなときは、次の「3つのR」を意識してみましょう。

**Rest (休息)** : 5分でもいいので、スマホを置いて、ぼおとする時間を作る

**Relax (リラックス)** : ぬるめのお湯に浸かったり好きな香りを嗅いだりして五感を癒やす

**Recreation (リフレッシュ)** : 散歩をして、冬から春に変わる景色を探してみる



### 卒業・進級を控えるあなたへ

この時期、多くの学生が抱える「モヤモヤ」の正体は、「リアリティ・ショック」(理想と現実のギャップに直面し衝撃を受けること)への予期不安かもしれません。

「社会人になってうまくやっていけるだろうか…」

「新しいクラスや人になじめるかな…」

そんな不安を感じるのは、あなたがそれだけ新しい環境に対して真剣に向き合おうとしている証拠です。不安は「排除」するのではなく、「隣に置いておく」くらいのリラックスした気持ちで新年度を待ってみましょう。

### 2026年3月の予定

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20 祝日	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

### 【カウンセリング室のご案内】

- ◆ 相談は、本館2階保健室の隣のカウンセリング室で受けています。
- ◆ 学生相談員は、<sup>いまにしかずひと</sup>今西一仁(公認心理師、学校心理士スーパーバイザー)です。
- ◆ 学生相談員の相談時間は、午前10時~午後1時と午後2時~午後5時となっています。

学生相談員に相談してみたい人は、直接来室するか、下記のメールまでご連絡ください。ただし、メールでの返信は、学生相談員の勤務日に限られます。

《メール》 : [soudansitu@kochireha.ac.jp](mailto:soudansitu@kochireha.ac.jp) ➡

