



カウンセリング室だより

試験前のプチ・メンタルケア

7月に入り、いよいよ本格的な夏の暑さになってきましたね。

今月が終われば待ちに待った夏休み！……ですが、その前に立ちはだかるのが、「前期試験」や「レポート課題の提出」です。

さて、最近、しっかり眠れていますか？「なんとなくやる気が出ない」「焦りばかりが募る」と感じている人はいませんか。

ストレスや不安をゼロにするのは難しくても、コントロールすることは可能です。

たとえば、次のような手立てはいかがですか？



🕒 「15分だけ」の法則

「やらなきゃいけないのに手がつかない」ときは、タイマーを15分だけセットしてイスに座ってみましょう。始めてみると、意外とそのまま集中できることがあります。

🕒 「できたこと」に目を向ける

「あれもこれも終わっていない」と自分を責めがちですが、「今日はレジュメを1枚読めた」「授業に出席した」など、クリアできた小さなことに目を向けてみましょう。

🕒 タスクは「今日やること」だけを見る

試験範囲全体や、残っている課題の山を見ると、誰でも圧倒されてフリーズしてしまいます。スケジュールは「引き算」で考え、「今週中にこれだけやる」ではなく、「今日、この1時間で何をするか」だけに焦点を絞り、それ以外は視界に入らないように隠してしまいましょう。

2026年7月の予定

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

【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、^{いまにしかずひと}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、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

