

# 学生相談室だより 11月号



札幌学院大学学生相談室 2024年11月15日発行

- 突然の衝撃的なことが起こった後の反応は、さまざまな形で現れることがあります。今回は、その後のメンタルヘルスケアについて、大切なことをお知らせ致します。本学には学生相談室があります。困ったこと、心配なこと等、ほんの些細なことでも良いので、いつでも相談に来てくださいね。

## ▶▶▶ さまざまなストレス反応

【自然な反応の例】時間の経過や行動により改善されていきます



### 心理・情緒

- ・睡眠障害(不眠、悪夢)
- ・恐怖の揺り戻し、強い不安
- ・孤立感、意欲の減退
- ・イライラする、怒りっぽくなる
- ・気分が落ち込む・自分を責める

### 思考面

- ・集中力低下
- ・無気力
- ・混乱して思い出せない
- ・判断力や決断力の低下
- ・選択肢や優先順位を考えつかない

### 身体面

- ・頭痛、筋肉痛、胸痛
- ・だるい、めまい、吐き気
- ・下痢、胃痛
- ・風邪をひきやすい
- ・動悸、震え、発汗
- ・持病の悪化

### 行動の変化

- ・神経が過敏
- ・ちょっとしたことでけんかになる
- ・ひきこもり
- ・食欲不振や過食
- ・飲酒や喫煙の増大
- ・些細なことに敏感になる

## ▶▶▶ 自身のメンタルヘルスケアのために



- ☆ 情報から離れる: 情報自体がストレス源となります。SNS やニュースを見続けて疲弊してしまわないように、一旦スマホや PC、テレビから距離をとりましょう。
- ☆ 規則正しい生活を心掛ける: 食事や睡眠をしっかりと、心身のリズムを整えましょう。大変な時こそ自分の健康管理を怠らないように。深呼吸やストレッチでリラックスできると更によいです。
- ☆ 自分の感情を大切に: 「もっと大変な人もいるのだから」と、自分の不安や悲しみを押さえつけていませんか。あるいは逆に、誰かの辛さを否定したり過剰に反応してしまったり。自分で思っているより傷ついているかもしれません。自分の「辛い」気持ちを受け止め、大切にしましょう。
- ◎ 衝撃的なことが起こったことによって、学生生活がいつものように送れないなど修学面での不安を抱える方、どこに相談にいったらよいかわからないことについても学生相談室にお越しください。

## ★学生相談室、11月、12月のイベント

〈ぜひ、参加してみませんか！皆さまのお越しをお待ちしています！〉



1. ゲーム依存・インターネット依存かも？(対面/Zoomの講座):11/26(火)15:00～16:30
2. セラピードッグとのふれ合い: 11/22(金)、11/29(金)/12/20(金)12:20～13:00
3. ランチカフェテリア:11/13(水)、11/27(水)、12/11(水)、12/18(水)12:20～13:00
4. お茶会(きっさこ):11/18(月)12:00～13:00  
5. アロマハンドマッサージ:12/6(金)→新札幌、12/13(金)→江別、12:00～13:30

(※ 2. 3. 4は江別での開催になります)

### 学生相談室について

- メールと電話の予約は可能ですが、面接中で電話にでれないこともあるため、できれば、メールでの予約をお願い致します。

✉ メールアドレス⇒ [soudan@sgu.ac.jp](mailto:soudan@sgu.ac.jp)

(メールは予約のみになります。学籍番号、名前、電話番号の記載をお願い致します)

- 月、火、水、木、金(9時～17時) 土(9時～12時/不定期) 日、祝は休み

・こちらのQRコードから学生相談室のHPをご覧になれます →



◎江別キャンパス:011-387-1993 ◎新札幌キャンパス: 011-802-8634

### 他も相談できます

👉 これらのリンクもぜひご活用下さい。QRコードからもご覧になれます。

- ・ [心のケア・Web講座 | ストレス・災害時こころの情報支援センター](#) →



- ・ [困った時の相談方法・窓口 | まもろうよ こころ | 厚生労働省](#) →



- ・ [あなたのいばしょ | 24時間365日無料・匿名のチャット相談](#) →



- ・ [困ったときの相談先 | こころもメンテしよう ～若者を支えるメンタルヘルスサイト～ | 厚生労働省](#) →

