

学生相談室



だより

第18号 2019年 4月 1日発行 一橋大学学生支援センター 学生相談室

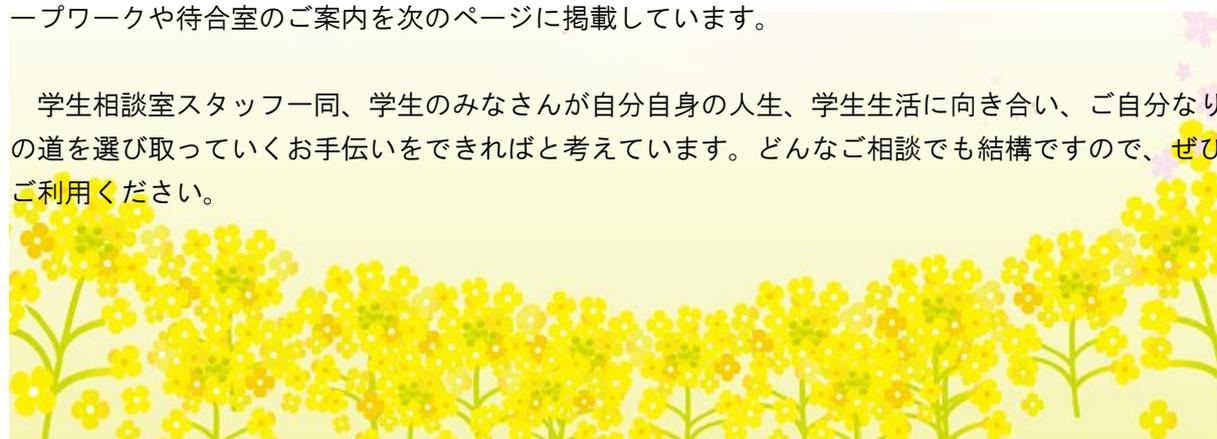
2019年度スタートしました

新入生のみなさんご入学おめでとうございます。在校生のみなさんは新しい一年のはじまりですね。2019年度という新しい時間がスタートしました。みなさんは、この1年をどんな時間にしたいでしょうか。がんばりたい、楽しみたいイメージをおもちの方もいらっしゃるかもしれません。特にイメージなんてないよ、という方もいらっしゃるかもしれません。あるいは友人関係や就活のことなど、心配事の方が先に立っている方もいらっしゃるかもしれませんね。

学生生活を送る中で感じる心配なこと、不安なこと、落ち込んだり、いらいらすること、家族や友人のこと等について相談したい、安心できる空間で自分の内面を整理してみたい、特に悩んでいることがあるわけではないけど、もっと充実した学生生活を送りたいと思った時、一橋大学には学生相談室「いまここ」という相談室があります。学生相談室は、本学の学生であればどなたでも無料でご利用いただけます。相談内容は、授業のこと、自分自身のこと、進路のこと、さまざまな人間関係等、どんなことでも結構です。一緒に考えていきましょう。

学生相談室では、学生さんのカウンセリングだけではなく、お子様や学生とどう接したらいいか、といった内容に関するご家族や教職員の方々のご相談もお受けしています。またこうした個別の相談だけでなく、さまざまなグループワークの開催もしています。待合室には、さまざまな図書や飲み物があり、ご相談のない方でもゆっくり「居場所」としてお使いいただくこともできます。グループワークや待合室のご案内を次のページに掲載しています。

学生相談室スタッフ一同、学生のみなさんが自分自身の人生、学生生活に向き合い、ご自分なりの道を選び取っていくお手伝いをできればと考えています。どんなご相談でも結構ですので、ぜひご利用ください。



バスボム作りを開催しました！

学生相談室ではこれまで「ぶらっとランチ」というグループワークを月1回行ってきましたが、今回は単発のワークショップ「バスボム作り」を実施しました。



みなさん、バスボムってご存知ですか？お風呂に入れるとしゅわっと発泡する入浴剤のことです。実は割と簡単に手作りできるんです。寒い冬に入浴タイムでリラックスできるように企画しました。アロマオイルやハーブ、ミルクなどいろんな材料を使用し、オリジナルの入浴剤作りを行い、20人近い多くの方に参加していただきました。その中からいくつかの感想をご紹介します。

☺人見知りなので話せるか不安だったのですが、バスボムを作っている間に自然と隣の人と話せたのでうれしかったです。

☺楽しかったです。今回参加しなかった人でもきっと興味のある人はいると思います。

🐼最初は心配していたのですが、雰囲気がすごくよくて、気まずいことなく作れてうれしかったです。

☺工作は苦手ですが、楽しく作れました。

🐼ほしい材料がどこにあるのか、参加者さんが多かったのが少し大変でしたが、その間に隣同士でどんなバスボムにしたいかなどあれこれ話をするのができ、リラックスして取り組むことができたように思います。



☺何かをつくるのはなんでも好きなので、また何かイベントがあれば来たいです。

こういったワークショップが相談室を知るきっかけになったり、知り合い作りの機会になったり、ストレス解消法のレパートリーを増やすことに役立ててもらえたら嬉しいです。1人参加の方も不器用な方も大丈夫！これからもみなさんが参加しやすいワークショップを企画していきたいと思いますので、興味のある方はぜひ参加してくださいね！！

4月に開催するグループワークのご案内

学生相談室では、2018年6月より、あたたかくゆったりした雰囲気の中、ランチをとりながら、話をしたり、時には試験やレポート、しんどい時を乗り切るコツ等、さまざまな情報交換もしていく「ぶらっとランチ」というランチ交流会をおこなっています。

「学生相談室ってどんなところ？」「誰かと知り合うきっかけがほしい」「情報交換できる友人がほしい」という方は、ぜひご参加くださいね。

学生相談室のスタッフもメンバーとして参加しますので、緊張しやすい方や引っ込み思案の方も安心してご参加ください。

4月の開催日時：4月8日（月）12：30～13：30（途中入退室OKです）
場 所 ：学生相談室

待合室にはこんな本があります！

学生相談室の中には、どなたでもゆったりのんびり過ごしていただける待合室があります。今回は、待合室の図書コーナーにある本をいくつかご紹介いたします。



● コミュニケーションがうまくいかないと感じるときは…

『図解 自分の気持ちをきちんと「伝える」技術 人間関係がラクになる自己カウンセリングのすすめ』 平木典子 (PHP 研究所 2007年)

『図解 相手の気持ちをきちんと「聞く」技術』 平木典子 (PHP 研究所 2013年)

…“相手も自分も大切に自己表現”ができると、心地よいコミュニケーションが生まれます。この2冊では、そのような自己表現で大切な“相手を傷つけずに自分の気持ちを伝えるスキル”と“相手の感じていることや伝えたいことを理解しようと聞くスキル”を学ぶことができます。

● お困りごとについて、セルフケアを試してみたいときは…

『自分でできる「不眠」克服ワークブック 短期睡眠行動療法自習帳』

渡辺範雄 (創元社 2011年)

…不眠を改善するために、自分の睡眠状態の特徴を把握し、「どこを工夫すると良いか」「具体的にどんな行動をするか」を検討して実行していくプロセスが丁寧に示されています。

『マンガでわかるストレス対処法 原因がわかれば解決策はおのずと見えてくる!!』

野口哲典 (SBクリエイティブ株式会社 2015年)

…心や身体にストレス反応が現れたときに自分の内部で何が起きているのか、それに対処するにはどんな方法があるのかが、柔らかいイラストとわかりやすい言葉でまとめられています。



● レポートや卒業論文がなかなか書けなくて困っているときは…

『思考を鍛えるレポート・論文作成法[第2版]』 井下千以子 (慶應義塾大学出版会 2014年)

…レポートや論文を書くための工程が具体的に示されています。付録には、仮説論証型/検証型それぞれの論文例や、評価基準への到達度を自己点検できるシートも付いていて便利です。

『よくわかる卒論の書き方[第2版]』 白井利明・高橋一郎 (ミネルヴァ書房 2013年)

…論文の書き方はもちろんのこと、wordの便利機能やExcelでのグラフ作成方法、調査先への依頼状やお礼状の見本等、卒論を書く際に必要な情報が多岐にわたって掲載されています。

● 気持ちをゆるめたいときは…

『人生はワンチャンス! 「仕事」も「遊び」も楽しくなる65の方法』

『人生はニャンとかなる! 明日に幸福をまねく68の方法』

水野敬也・長沼直樹 (文響社 上から2012年、2013年)

…かわいい動物の写真に癒されながら、人生を生きやすくするちょっとしたヒントに触れられる本です。犬好きの方は『ワンチャンス』、猫好きの方は『ニャンとかなる』をどうぞ♪



その他にも、発達障害に関する本(例えば『発達障害の人の就活ノート』)や、小説、漫画など幅広いジャンルの本をご用意しています。

貸出も可能ですので、ぜひ、お気軽にお立ち寄りくださいね☺

ご予約の取り方

相談をご希望の方は、できる限り事前にご予約ください。

直接来室にてご予約の場合は、学生相談室の受付にて初回シートをご記入ください。その場で時間を調整し、予約日時を確定します。

E-mail・電話にてご予約の場合は、お名前、ご所属、学年、連絡先(電話、E-mail)、希望日時、おおまかな相談の内容をお知らせください。その後、予約確定のお知らせをこちらから差し上げます。

○1回の相談時間は45分です。

○月曜日～金曜日(祝日は閉室)

10:00～12:00

13:00～17:00

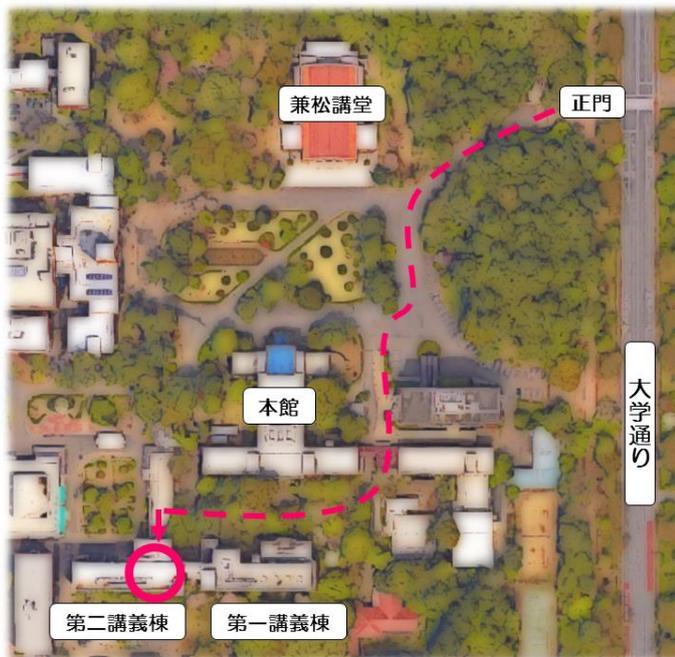
上記時間帯に相談ができます。

TEL 042-580-8147

(TEL 受付 8:30-17:00)

E-mail imakoko.g@dm.hit-u.ac.jp

●アクセスマップ



ホームページについて

学生相談室の利用の仕方や、閉室などの情報が随時更新されます。

どうぞご覧ください。

<http://www.hit-u.ac.jp/soudan/counseling/>

web



学生相談室



だよ!

第18号 2019年4月1日発行

発行・編集 一橋大学学生支援センター学生相談室

〒186-8601 東京都国立市中2-1 西キャンパス第2講義棟1F

TEL 042-580-8147 E-mail imakoko.g@dm.hit-u.ac.jp

ウェブサイト <http://www.hit-u.ac.jp/soudan/counseling/>

