

# 相談室だより

関西外国語大学 学生相談室通信 2021年度7月号

## 学生のみなさん

長い梅雨の終わりが見え始め、本格的に夏らしい季節になってきました。新型コロナウイルスは依然として猛威を振るっており、なかなか先の見えない状況が続いています。

今学期もオンラインでの講義が進む中、大阪府の緊急事態宣言が解除された6月21日からは、対面授業も再開されました。1回生の方にとっては初めての大学生活で、慣れないことも多々あったと思います。また、2回生以上の方は昨年だけでは終わらなかったコロナ禍での学生生活に、しんどさを感じたこともあるかもしれません。もう少しで夏季休暇の期間に入ります。少し余裕があるときに、春学期を振り返り、ここまで乗り切った自分を労ってあげてくださいね。

外出できず、自宅にいる時間が長いと、一人で悩んでしまいがちです。学生相談室では、カウンセラーと一緒に考えながら、みなさんの学生生活をサポートをしていきたいと考えています。どんなことでも構いません。一人で悩まず、一度相談をしてみてくださいね。**現在、ZOOM相談や、電話相談でもお受けできます。夏季休暇中でも相談可能です。**

## 例えばこんなことで、一人で悩んでいませんか？

- ・オンライン課題がうまくできない
- ・友達関係で悩んでいる
- ・一人暮らしで毎日寂しい
- ・留学に行けなくなった
- ・予定管理できない
- ・希望業界（例えば観光・航空）への就職が難しく落ち込んでいる



## 相談の申し込み方法

①下記URLの予約フォームから必要事項（名前・希望される日時・方法など）を記入して予約してください。（対面、電話、Zoomが選べます）

<https://select-type.com/s/kgu-gakuso>

②予約なしで電話で相談したい時 072-805-2801

（※上記URLからの予約が優先になります）

\*「学生相談室をお願いします」とお伝えください。❖このQRコードから予約フォームのURLを読み取ることが出来ます。

## 対応時間

月曜日～金曜日：10時30分～18時30分

土曜日：12時30分～16時30分



※新型コロナウイルス感染拡大状況によって変更の可能性があります。  
最新情報は予約フォームページを確認してください。

皆さん、よく眠れていますか。睡眠のトラブルはメンタルヘルス(うつ状態など)と関連があると言われています。大学生を対象にしたある調査では、入眠困難(寝付きにくい)を抱える学生が4割、中途覚醒(途中で目覚める)が約2割、早朝覚醒(早く目覚める)を訴える学生は2割いるとの報告があります。また睡眠に不満を抱えている学生は6割を超えるそうです。大学生にとって睡眠のトラブルは、かなり身近なものです。



睡眠の質を悪化させるひとつに、就寝前のメディア(スマホ・PC、テレビ、ゲーム)利用があります(なんとなく自覚がある方も多いのでは?)。入眠困難や、中途覚醒などが生じやすくなります。もちろん、寝る前のメディア利用は楽しいものです。一方、上の理由で寝つきが悪いな、と感じたら、例えば一度スマホを寝床に持ち込まない日を何日か作ってみて、スマホを持ち込んだ日と、熟睡感を比べる実験をしてはどうでしょうか? そうした違いがわかると、睡眠に自覚的になりますし、体調に応じて、就寝前の行動を調節できるようになるかもしれませんよ。

### 参考文献

三宅典恵ら(2015) 大学生を対象とした睡眠調査について, 広島大学保健管理センター

植野香織ら(2012) 就寝前のメディア利用が生体リズム及び、睡眠の質に与える影響について, 愛知教育大学研究報告書

### 中宮キャンパス・カウンセラー紹介

### 【中宮学生相談室位置図】

わたなべ としあき ふじむら えりこ なかむら みき  
 渡邊 登至明 藤村 江利子 中村 美紀



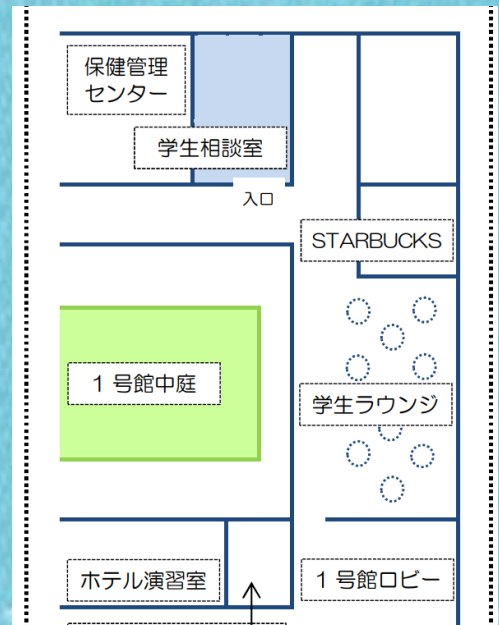
教員/  
臨床心理士  
公認心理師



臨床心理士  
公認心理師



心理臨床  
カウンセラー



### 御殿山キャンパス・カウンセラー紹介

### 【御殿山学生相談室位置図】

こいけ あんな たなか かずき ふなこし けんせい  
 小池 杏奈 田中 和輝 船越 建成



臨床心理士  
公認心理師



臨床心理士  
公認心理師



臨床心理士  
公認心理師

