

学生相談室便り

2013年10月 日発行

学生相談室 Vol.2

後期が始まりました

いよいよ後期が始まりました。履修登録などが済んで、少し落ち着いてきた頃でしょうか。長期休暇明けで、ペースを取り戻すのに少し苦労している方もいるかもしれません。しばらくすると北国の長い冬がやってきます。その前にまずはこれからの時期を“実りの

秋”にできるように、少しずつ生活のペースを取り戻していきましょう。

うまく後期のスタートがきれた方も、ゆっくりペースをつかみつつある方も、何か心配なことがあれば学生相談室へお越しください。



学生相談室の紹介

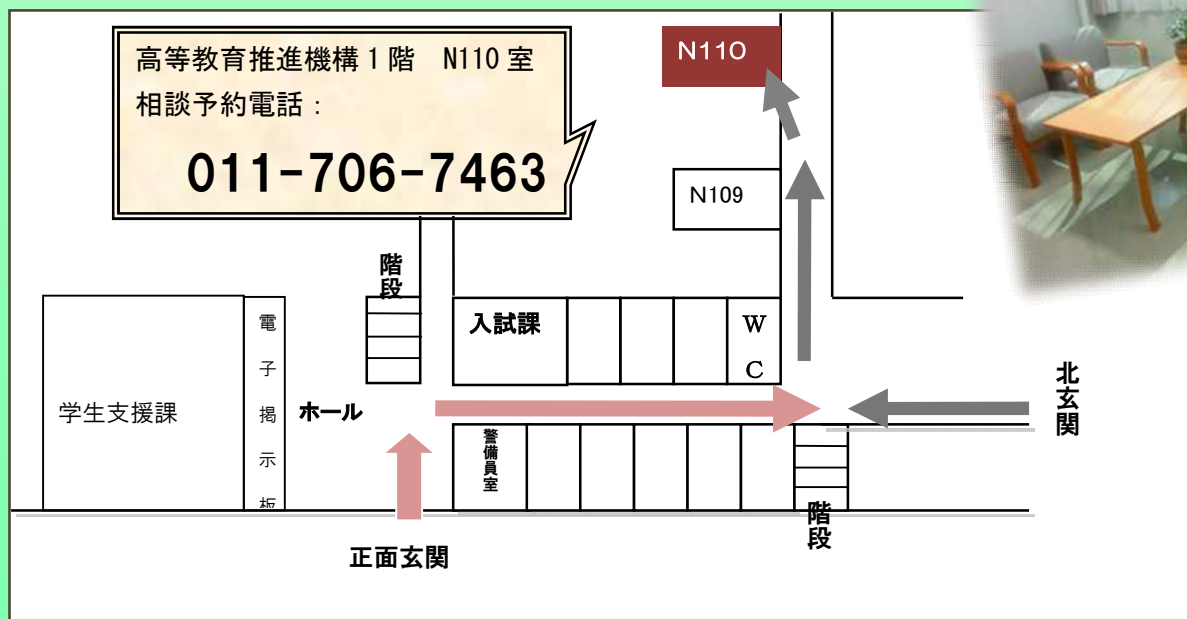


学生生活で起こるあらゆることの相談に乗ります。

例えば・・・

- 進路について・・・どんなことに向いているかわからない
- 修学について・・・授業、研究についていけない、今の学科が合っていないかわからない
授業に出られない、留年した
- 対人関係について・・・友達ができない、人間関係で悩んでいる、人前で緊張する
- 精神的なことについて・・・眠れない、食べたくない、不安、いらいらする、自分が好きになれない
- 家族について・・・家族の事で悩んでいる
- 生活上の困りごと・・・サークルをどうしたらいいか、アルバイト先の悩み
- 悪徳商法、カルト、ネットワブル・携帯のサイトから請求がきてしまった、知らないうちにカルトに入っていた

開室日：月曜日～金曜日（10時～17時）



学生相談室スタッフ紹介

学生相談室の構成メンバー

□室長 大塚吉則（教育学研究院）

□副室長 櫻井義秀（文学研究科）

□相談員（下記紹介参照）

□受付（下記紹介参照）

□何でも相談員

カウンセラー：斉藤美香

一言：こんにちは。北大は7年目になります。「相談は心の弱い人がすること」と誤解している人が多いと感じてきました。相談に来るには勇気がいるかもしれませんが、「話してみても良かった」と思ってもらえるよう努めています。



カウンセラー：松田康子

一言：こんにちは。北大の学生相談室に関わり始めて、早12年が過ぎました。多くの学生さんと出会ってきましたが、いまでも初めての出会いはドキドキしています。よき出会いとなるよう、心を砕いていきたいと思っています。どうか、よろしくお願いいたします。



カウンセラー：齋藤暢一朗

一言：はじめまして。今年度の9月から学生相談室に着任しました。緑豊かな北大でのキャンパスライフをより充実するためのお手伝いをさせていただきます。皆さんとの出会いを楽しみにしています。お気軽にお越しください。



受付：行徳顕子

一言：こんにちは。昨年担当しております。夏の疲れがそろそろ出ていませんか？相談の受付等は勿論の事、学生相談室の中には、フリースペースがありますので授業の合間等に休みにきませんか？お待ちしております。



学生相談室瓦版

～日照時間と心身への影響～

秋の深まりとともに、日照時間が短くなってきました。この時期、「どうも気分がすぐれない」という方もいるかもしれません。実は日照時間と体調には関連があると考えられています。

日照時間が健康に影響する要因として季節による変化と地域による変化があります。まず季節による変化ですが、冬期は夏期に比べて日照時間が3割ほど短くなります。日照時間が短くなると気分の調整を行うセロトニンが不足し、生体リズムを整えるメラトニンがしっかりと抑制されず、気分がすぐれなくなるということになります。

もう一つは、地域によって日の

出・日の入り時間の差があります。特に、西日本地域の出身で、故郷で長期休暇を過ごして札幌に戻ってきた方などは、日没の早さに戸惑う方もいらっしゃるようです。時にその変化が生活リズムのつかみにくさにつながってしまう場合もあります。

こうしたことがきっかけで生じる心身の不調には、どのように対処すればいいのでしょうか。まずは、「朝はカーテンをあけて朝日を浴びる」、「午前中は外に出て日光を浴び、夜は早く寝る」といった規則正しい生活と、積極的に日光を浴びることがよいといわれています。また、気分がしずむ、夜眠れないなどの症状が続くようであれば、保健センターや最寄りの医療機関を受診しましょう。

