

# 健康支援センター 相談室だより

2021 年度 夏休み号

2021 年8月6日発行

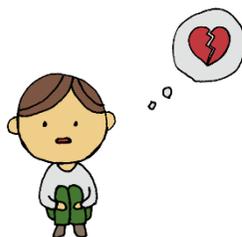
## 若い発想力や柔軟性を発揮して、楽しい夏休みにしよう

行動の制限はまだまだ続きますが、その中で、何を どう やれるか、創意工夫することを 楽しむこともできます。  
ぐっと視野が広がってきている みなさんだからこそ、自分ならではの、新しい自分を発見できたりするかもしれませんね。

### 感情を“言葉”にする

#### 失恋には 失恋ソング。

今の自分の気持ちを代弁してくれるような歌は、心に染み入りますよね。つらい時は、そうだよ、つらいよね、と絶望にそっと寄り添ってくれるような“言葉”が、私たちの支えてくれます。感情を“言葉”に置き換えることで、その感情と少し距離ができて、少しだけ和らぎます。



#### “言葉”にしてみよう。

日記を書いたり、愚痴ったり、誰かに話を聞いてもらったり、“言葉”にするだけで、楽になった経験ありませんか？今の気持ちをぴったり合う“言葉”で表現することで、自分をケアできます。また、相談やカウンセリングでは、みなさんの“言葉”にならない気持ちを“言葉”にするお手伝いもします。

#### “言葉”を大切に。出す場所、相手を選ぼう。

“言葉”は、時に誰かを傷つけ、それは回り回ってあなたに返ってくることもあります。言葉という言葉もありますね。あなたの大切な気持ちは、信頼できる場所、相手に出すようにしましょう。例えば、イライラは紙に書き出して、破ったり、シュレッダーにかけたりして、スッキリ！バイバイ！するのも、おすすめです。



もっと気軽に

## 相談室を ご利用ください

相談室は、人間関係の悩み、勉強や将来の不安、自分の性格について気になることなど、様々な相談に応じています。また、精神科や心療内科の受診についての相談や、受診後のフォローなどもしています。

今すぐ相談したい！！けれど、相談室が空いていない時は、**健康増進室**、**医務室**、**障害学生支援室**、**保健室**でも相談できます。声をかけてください。

	草薙キャンパス	小鹿キャンパス
利用時間	(月)～(金) 10時～16時	(木) 11時～15時 (金) 10時～16時
場所 (リモート可)	一般教育棟1階 (2102-3)	教育棟3階 面接室
予約方法	soudan8 @u-shizuoka-ken.ac.jp ⇒ ☒ お名前と希望日時を お知らせください。	保健室へ (054) 202-2624



学外にも相談窓口があります

24時間365日  
年齢や性別を問わず  
誰でも無料・匿名で利用できる  
オンライン相談窓口

あなたのいばしょ

厚生労働省  
「支援情報検索サイト」に  
掲載されています。

チャット相談なら  
利用しやすい！！



そんな人に  
おすすめ！

<https://talkme.jp/>