

カウンセリング・サポート室からのお知らせ

人間関係や学業のストレス、経済的な問題などいろいろな悩みがあるけれど、どうしてよいのかわからない、相談できる相手が見つからないと追い詰められていませんか。

生きづらさを抱えて一人ぼっちで苦しい時、自分を大切にすることを忘れてしまいがちです。

そのような時は、皆さんの身近にある 山梨大学学生サポートセンター カウンセリング・サポート室をご利用ください。

皆さんが悩んでいることであれば、どんなことでも相談することができます。どんな小さな困りごとでも構いません。カウンセラー(臨床心

理士・公認心理師)が皆さんのお話をじっくりお聴きし、解決に向けて一緒に考えていきます。

必要な時に必要な助けを求めることができるのは、とても大切な力です。

こんなことで・・・とためらわずにぜひ行動してください。また、苦しい気持ちが続いているお友達が近くにいるようでしたら、ご一緒に来室してもらえると友達も相談しやすいかもしれません。

大学生というこの時期だからこそ、ゆっくりと自分と向き合う時間をカウンセラーと共に作ってみませんか？カウンセリングは予約制です。料金は発生しません。秘密も守られます。

○申込み方法

相談申込フォーム <https://www.sp-needs.yamanashi.ac.jp/about/961>

○場所と開室時間

- ・甲府東キャンパス B1号館 208B (事務室)
- ・月～金 9:00～17:00 (土・日・祝祭日はお休み)
- ・TEL: 055-220-8565
- ・E-mail: soudanyoyaku@yamanashi.ac.jp



カウンセリング・サポート室へのアクセス



カウンセリング・サポート室のカウンセリングルーム

つぎに、少しでもつらい気持ちを和らげる方法を2つお伝えしたいと思います。

1. 大学生活で気を付けるとよい4つのポイント

- ①不安やストレスを溜め過ぎない！
→困ったことを口に出してみる、相談してみる。
- ②生活リズムを整える！
→規則正しい生活を心掛け、スマホなどはほどほどに。
- ③適度な運動をする！
→入浴後のストレッチも効果的。
- ④ピンチをチャンスにする！
→不安やストレスは成長の種。

2. どこでもできる不安やストレスの対処法 呼吸法について



腹式呼吸

- ① 背筋を伸ばして胸を軽く開き、鼻（もしくは口）からゆっくりと息を吐く。お腹の中の空気をすべて出すイメージで、おへそがへこむまで吐き切る。
- ② へこませたお腹を緩め、少しずつお腹に空気を送り込むように、鼻から息を数秒かけてゆっくり吸う。お腹がだんだんと膨らんでいくことを確認する。
- ③ ゆっくりと鼻（もしくは口）から息を吐く。お腹の中の空気をすべて出すイメージで行う。