

新入生オリエンテーション

2020年4月

学生相談室から新入生のみなさんへ

**新入生のこころの健康のために**

---



京都女子大学 学生相談室  
倉本 祥子

# ご案内

- 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)が世界的に流行し、刻々と状況が変わっていく中、私たちの生活に色濃く影響が及んでいます。長期戦の覚悟が必要と言われてはいますが、不安やストレスを感じている方が、多くいらっしゃると思います。学生相談室からは、こころのケアに関して、幅広い視野でお伝えするために、『**感染症流行のストレスに対処するこころのケア No.2**』を、大学Webサイト、京女ポータル、学内Webページに掲載しています。この局面を、皆で乗り越えていくために、ご参考になれば幸いです。

<大学WebサイトのURL>

<https://www.kyoto-wu.ac.jp/news/details/rhnb30000000s63y.html>

# 1. はじめに



- **お話の目的**
  - 新入生の皆さんが、まずは1回生前期（4, 5, 6, 7月）を乗り切っていくために役立つ心理学の知識をお伝えする。
  - 京都女子大学という未知の新世界（異文化）が、なじみ深い「私の学校」になっていく心理的プロセスを予習的に見てもらう。
  - **しんどくなった時の対処や考え方をお伝えする。**

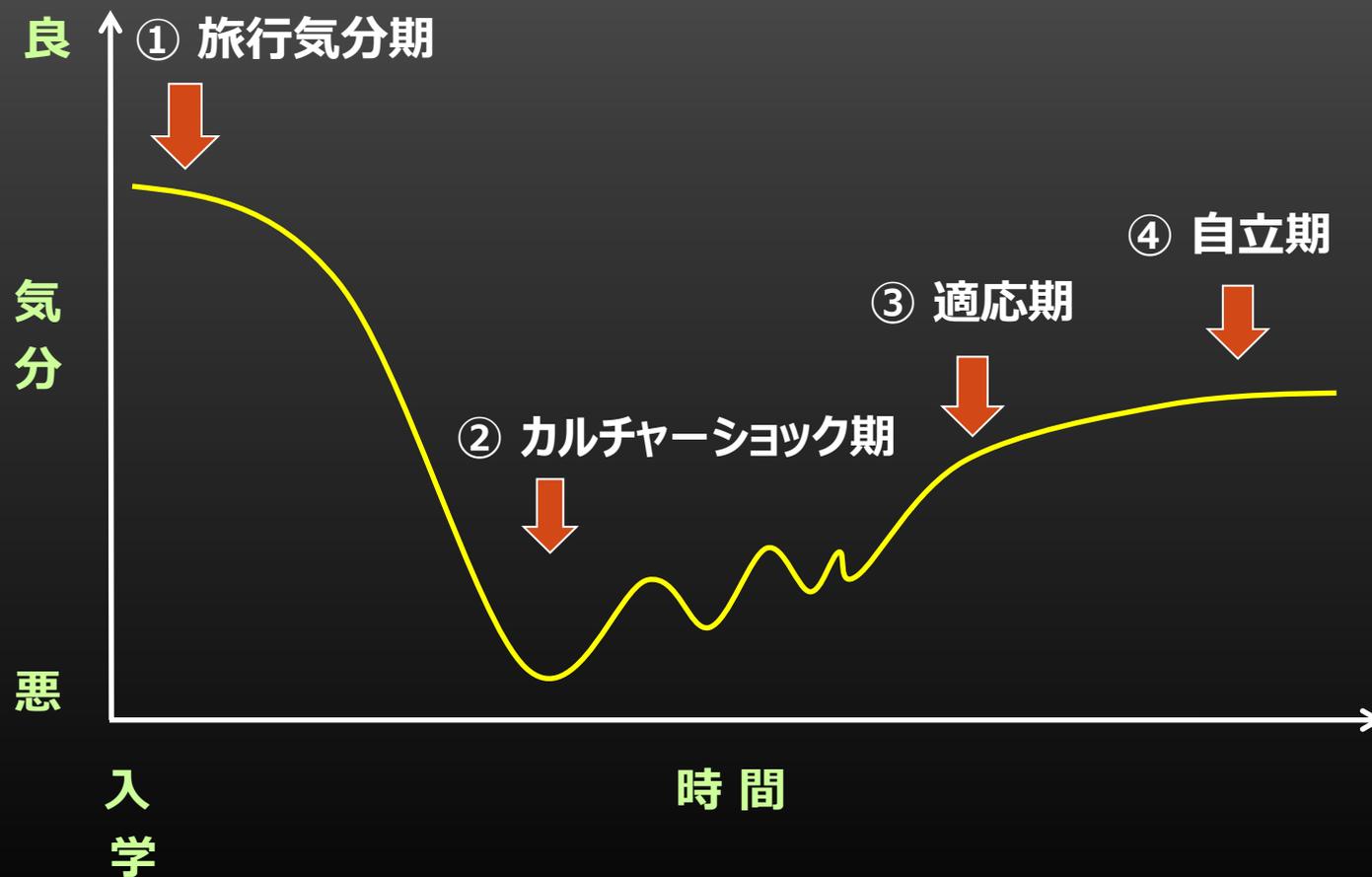
## 2. 在学中は…

- 誰でも好調・不調の波はあるもの。
- いつでも自分は自分のいちばんの味方。
- 自分を助ける**対処行動**の知識を持つ。
- ✿ 凹んでも戻るゴムボールのイメージ。弾力的になれる。
- ✿ 良い意味の「いい加減」、「適当」、「ぼちぼち」ができるようになると、それは強さになる。



# 3. 新しい生活に慣れていく心理

## 異文化への適応の図



# ① 旅行気分期（ハネムーン期）



…4月くらい？

- すべてが新鮮に感じられ、緊張も高い時期。
  - 知らず知らずに、かなりがんばっている。
    - スケジュールを詰め込みすぎない。
    - 帰宅したらよく休む。
      - 一つ一つの活動の合間に休憩をはさむ。
  - 定められた手続きに一つ一つ取り組むことで、知らず知らずに京女リズムになじんでいく。
    - 流れに乗っていこう。
    - 難しい時は、誰かに「困っている」と言おう。

## ② カルチャーショック期

…5,6月くらい?



- 新生活の中で、うまくいかないことに出会い、ネガティブな気分になる時期。

例) 不安定な気分・ 落ち込み・ 焦り・ モヤモヤ・ イライラ・ さみしい・ ホームシック・ 泣けてくる・ 外出したくない・ 自信喪失・ 集中できない・ 疲れやすい・ やる気がなくなる・ 何をすべきか分からなくなる・ 眠れない・ 寝すぎる・ 食べ過ぎる・ 食欲がない・ 体調を崩す・ 抱えていた問題が悪化する など

… 多くの人を経験する反応だと認識する。

自分を、ねぎらい、いたわる。



(カルチャーショック期つづき)

# 不調の時の過ごし方



- がんばらない。こまめに休息をとる。活動量を減らし、低め安定を目指す。(その間に充電される)
- SOSを出す。「なんだか、しんどいんだ…」の一言から始めよう。
- 苦痛が大きく、ずっと良くならない場合は、専門家(医療関係者、カウンセラーなど)にも相談しよう。
- 危機(crisis) = 機会(chance) …危機は成長の機会にもなりうる。乗り切った、あるいはやり過ごした後には、経験値が上がって、心境が変化する。

### ③ 適応期



…馴染み始める時期は人それぞれ。

- 試行錯誤の中で、しだいに慣れてくる時期。
  - 「京女式」、「関西風」を真似るうちに、コツがつかめてくる。
  - 「これは〇〇式、これは京女式」「これは地元風、これは関西風」というように、文化の違いが整理されて、拒絶感が薄れる。

## ④ 自立期



- さらに慣れて、新しい環境の中に自分の居場所を見つけ、自分なりの判断で行動していけるようになる時期。
  - 「京女のいいところ、悪いところ」というように、さらに距離をとってみられるようになる。変える（合せる）ところ、変えない（自分らしくする）ところを自由に決められるようになる。

## 4. 対処する



### ★ 注意点 ★

安易で有害な方法に頼ってしまわないように。

例) 暴飲暴食、ネットやゲームにはまり過ぎる、  
過剰な飲酒や喫煙、常備薬を必要以上に飲む、  
違法ドラッグなどに手を出す、  
好きでもない人と恋愛関係になる、 など

# よい対処行動の例

- 自分の世話をする …衣・食・住・休息・気分転換
- 毎日のルーティン(日課・お決まりの行動)を確立して、規則正しい生活を心がける。
- 家族や旧友に連絡する
- 気持ちを日記に書く
- 趣味を適度に楽しむ …気分転換・ストレス解消法を実践。
- 大学の相談窓口を利用する  
**(学生手帳、学生生活ガイドブック2020)**
- 一時帰省する
- 家族や友人に来てもらう
- 近くの病院や相談機関を利用する



## 5. ゆっくりと大人へ

- 大学生期は、子どもから大人への移行期。
- 大人になっても心理的には成長し続ける。力はゆっくりとついていくもの。
- 大人は自主性を持つ。**自由と責任**が増え、**おもしろさ**と**大変さ**も増える。そうして、だんだん生きがいのある人生がつくられていく。
- 大人も不完全な存在であり、助け合いながら生きている。苦しい時は、**助けを求めてよい**。

学生相談室も、あなたを応援します。



## 6. 学生相談室による支援

- **学生相談室では、お一人お一人に心理的支援を提供します。**

あなたが学生生活で出合うさまざまな悩みについて、カウンセラーがじっくりとお話を聴き、何が起きているのか、どうしたらよいのかを一緒に考え、解決の糸口を一緒に探します。



# どんなことでも相談できます



## • たとえばこんなとき…

入学したけどいろいろ戸惑っている、  
環境になかなか馴染めない、  
学生生活がもの足りなく感じる、

人間関係のことで…

勉強のことで…

進路・将来のことで…

家族のことで…

恋愛のことで…

生活全般…

人権問題のことで…

心・体のことで…

生き方・性格・自分について考えたい、 など

※ お話の内容により、より専門的な学内外の窓口・機関をご案内します。

# 個別相談（カウンセリング）



- 臨床心理士・公認心理師をはじめ対人援助を専門とするカウンセラーが、個別相談を行います。
- 30～50分/回の時間をとり、ゆっくりお聴きします。
- 1回/週～1回/月で継続相談できます。利用が混み合う時期には、一人でも多くの人に利用していただくために、頻度や時間を調整させていただいています。
- **予約制**。空きがあれば、臨時対応もします。
- 受付で申込みカードを記入していただきます。（1回/年）

# プライバシー保護について

- プライバシーは固く守ります。
  - ① 学生相談室で知り得た個人の私的な事柄を、みだりに他者に漏らすことはありません。
  - ② 個別支援に必要であると慎重に判断したときには、関係者と必要最小限の情報交換をすることがあります。

※ プライバシー保護には①②両方が含まれます。

<http://web.kyoto-wu.ac.jp/kenko/02/20150518101415.html>

# お弁当カフェ **(2020年4月現在は休止中)**

- 昼食休憩時に、お弁当や茶菓を飲食しながら、学生とスタッフが一緒に和やかに過ごします。  
(自由参加、お弁当持参、6~7人定員)

**場所**：Y校舎 地下 カウンセリングルーム

**時間**：月~金の12:00~12:45



# フリースペース

- 出入り自由で、静かにくつろいで過ごせる部屋です。雑誌やマンガなどの本もあり、貸出しもします。授業合間などの居場所に使えます。

(穏やかに過ごすための場所です。騒がしくしたり、大勢で占拠したり、団体活動で使える部屋ではありません。)

場所：Y校舎 地下



# 利用時間・場所・電話



## 【利用時間】

月～金 …9：00～17：00

(11：00～12：00は窓口休憩時間)

土 …9：00～12：00

※ 休室する際は、京女ポータルや貼紙掲示でお知らせします。

## 【場 所】 Y校舎 地下

※ 受付窓口は、暖簾（のれん）のかかった部屋です。

【電 話】 075-531-7075

# 新型コロナウイルス感染症に関する学生相談室 の対応について（第3報）

2020年4月11日

- 学生相談室では、新型コロナウイルス感染症拡大防止に関連する本学の対応方針に基づき、対面授業が行われない6月末までの間、面接相談は行わないことといたします。
- 現在のところ、電話相談は受け付けています。
- 今後の状況変化によっては、相談時間の短縮、相談予約の延期、相談業務の休止などの対応が必要になることも考えられます。京女ポータル等に出される、大学および学生相談室からのお知らせを、こまめに確認して下さいようお願いいたします。
- お弁当カフェは、引き続き、当分の間、休止します。
- 来室者やスタッフに感染者が出た場合には、感染拡大を防止するために、保健所や大学へ、当該期間の来室者（電話等遠隔通信利用者は含まれません）のリストを提供しなければならなくなるのが想定されます。情報提供先の関係者には、守秘義務が課されます。このような可能性があることについて、ご了承くださいますようお願いいたします。
- <http://web.kyoto-wu.ac.jp/kenko/02/20200415075346.html>

# 進んでは休憩し、また進み…

こまめに自分を労って。

「よし。」

「よくやった！」

「だいじょうぶ。」

「おつかれさま♡私。」



集中してがんばるときと、ほっこり安らぐときと、  
こまめに切り換えていきましょう。