





相談室の窓

学 生 相 談 室 の 行 事 案 内

6月

学生相談室

① エンカウンターグループ

コミュニケーションゲームやエクササイズなどを通じて、楽しみながら、コミュニケーションの発展、そして「自分を知ること」「他人を知ること」を体験するプログラムです。だれでも気楽に参加できると好評です。(下記は前期のスケジュールです。)

日 程：6月2日(金) 16日(金) 30日(金) 7月7日(金)

時 間：16:30~18:00

場 所：グループカウンセリング室(学生相談室となり)

世話人：藤光 純一郎(嘱託相談員・心理カウンセラー)

定 員：希望者全員(受付は行いませんので、直接会場へ集まってください。)

② キャリアグループ

職業興味テスト(VPI)や、相談室独自のワークシートを通じて、自分の進路・将来を考えていくグループです。みなさんが将来を考えるキッカケになることを願っています。

日 時：第3回 7月1日(土) 13:00~17:00

場 所：グループカウンセリング室(学生相談室となり)

世話人：学生相談室スタッフ

定 員：各10名程度(学生相談室にて申し込み。先着順)

③ ちょっと一息ティータイム・おいしい紅茶とっておきの話 ―先生を囲んで―

大学では先生方と接する場面は、多いように見えて実は授業時間に限られてしまっているのではないのでしょうか?でも、それではもったいない、先生方はいろいろなノウハウを持っているのです。ゆっくりお茶を飲みながら、気楽に話してみませんか?

第1回 首藤 恵(経済学部教授・相談員)

トピックス：「就職にも役立つ、経済記事の読み方」

日 時：6月12日(月) 13:20~14:50

第2回 中島 康予(法学部教授・相談員)

トピックス：「レポートはこんな風にまとめよう！」

日 時：6月13日(火) 11:00~12:30

第3回 布目 靖則(文学部専任講師・相談員)

トピックス：「知っておくと便利、サークルやゼミで役に立つ仲間作りゲームあれこれ」

日 時：6月15日(木) 11:00~12:30

第4回 北 彰(法学部教授・相談員)

トピックス：「第2外国語に苦戦している人集合ードイツ語の場合ー」

日 時：6月16日(金) 16:35~18:05

場所はグループカウンセリング室(6月16日のみ6号館下理工学部分室)で行います。申し込みは必要ありません。直接会場に来てください。

④ 夏季セミナー「本当の自分って？ 等身大の自分を知る」(仮)

「交流分析」という手法を用いて、自分というものを再確認するセミナーです。等身大の自分を知ることは、これから将来を考えていく時などにきっと役立つと思いますよ。

日程 7月29日(土)～31日(月) 2泊3日

場所 八王子・大学セミナーハウス

講師 鈴木佳子氏(東京経済大学カウンセラー)

定員 15名(学生相談室にて申し込み。先着順)

参加費 7,000円

Current Topics :

熟睡のコツ

深夜のアルバイトを連日入れたり、インターネットにはまってつい夜更かし、なんてことありませんか？自分なりの活動が広がっていくことはよいことですが、不規則な生活が習慣付いてしまうと、思いがけない落とし穴が待っていることもあります。

最近「睡眠リズム障害」と呼ばれる症状がクローズアップされてきています。不規則な生活によって睡眠の時間帯が前後にずれてしまい、適正な時間に眠りたくても眠れなくなる。朝きちんと起きられなくなるばかりか、起きても頭がボーッとしてしまう、疲労感が取れない、頭痛がするなどの不調が出ることがあります。大学生の場合、学業に影響が出る場合があるのでは、と危惧する声もあります。実際に学業に支障がでるところまではいかなくても、活動的な大学生活を送るためには、質の良い睡眠は欠かせないと言えます。そこで、「熟睡のコツ」を3点紹介しましょう。

① 快眠は昼間の生活から 体内リズムを整えよう！

身体のリズムが正しければ、夜になると自然に体内で眠るための準備が始まります。準備をスムーズに行うために、**昼は規則正しい生活を送ることが重要**です。午前中に太陽の光を浴びること、1日3回なるべく決まった時間にバランスの良い食事をとること、適度な運動も必要です。当たり前のことですが、なかなかできないことですね。また、休日の行き過ぎた「寝だめ」もリズムを乱す一因になります。

② 寝る前に心と体をリラックスさせる。

睡眠前にリラックスタイムを取ることで、スムーズに眠りに入っていくことが出来ます。リラックスの方法は人それぞれですが、一般的に、熱すぎるお風呂、度を越した飲酒、コーヒー・緑茶などカフェインを多く含む飲み物、テレビやパソコンなどを長時間見ることなどは、寝る前には避けた方が良いでしょう。

③ 寝室環境を整える。

自分にとって心地の良い温度、湿度、明かりなどを工夫しましょう。明かりは直接顔に当たらないように。寝具も自分にあったものが良いでしょう。枕はタオルなどで調節してみてください。

数日間夜更かしが続いたからといって、すぐに深刻な状態になるものではありませんが、あまり心配しなくても良いのですが、自分でなかなか修正できない状態が続いたら、気軽に学生相談室に相談してみてください。専門家からのアドバイスが受けられます。

ティーアワー

消費生活講座

「楽しく、賢く！」キャンパスライフ

主催 理工学部学生生活課
学生相談室

たとえば、

突然の訪問でしつこく勧誘され、自分だけは大丈夫と考えていたけれど、その場ではっきり断ることができなくて、仕方なく契約をしてしまった。解約したいがどうしたらよいか。

たとえば、

街でよびとめられて、就職に有利だからと勧められ、高額なクレジットの契約をしてしまった。解約はできるものか。

たとえば、

インターネットで買い物をする場合には、どんな事に気を付けたらよいか。

など、大学生をターゲットとして法外な金額のセールスマンを仕掛けてくる、いわゆる「悪質業者」の功名な手口・落とし穴に陥らないためにはどんなことに注意したら良いでしょうか。どうしたら安全で快適な学生生活をおくることができるでしょう。

お買い物・クレジットにはご用心！

そこで、学生相談室では、「消費生活講座」を開催します。講座を通して「消費生活の知恵」を判りやすく解説します。普段からいざという時にどのように対処したらよいかを考え、心の準備をしておくことが重要です。振るってご参加ください。

- 日 時 6月29日(木) 16:05~18:05
 場 所 後楽園キャンパス6818号室
 講 師 東京都消費生活総合センター
 コンシューマー・エイド(消費者啓発員)堀端美治子 氏
 内 容 講演「消費生活講座」
 参加費 無料
 募集人員 15名
 申込方法 理工学部学生相談室にお申込みください。
 TEL(03)3817-1724(電話のお申込み可。)
 (準備の都合上、事前に申し込んでください。)