

学生相談室だより

2017年4月

こんにちは、学生相談室カウンセラーの樋渡と中村です。
新年度が始まりましたが、みなさんはどのような学生生活を過ごしていますか？1年生のみなさんにとっては新生活の始まりですが、体や心の調子はどうですか？学生相談室は月曜日（中村担当）と木曜日（樋渡担当）に利用することができます。どうぞ気軽に相談室をのぞいてみて下さいね。

中村優

水産大学校に来るようになって2年経ち、ようやく学内や近隣の地理がわかってきました。今年度は英語の勉強をしないぞう！と思い立ちテキストを買って見ましたが、まだ一度も開いていません…。のんびりやっていこうと思います。皆さんも、疲れた時、のんびりしたい時はぜひ相談室へ一息入れに来て下さいね。

樋渡孝徳

水産大学校に来て7年目になります。海外旅行と体を動かすこと、ギターを弾くことが好きです。今年はジョージア、アルメニアといったコーカサス地方の歴史や自然を見てきました。何か気になること、聞いてみたいことなどがあったら気軽に話に来て下さいね。

自分の気持ちを表現して良い場所

学生相談担当カウンセラーは、臨床心理士という専門的な資格を持っています。皆さん自身のペースで気持ちを表現できるようにお手伝いします

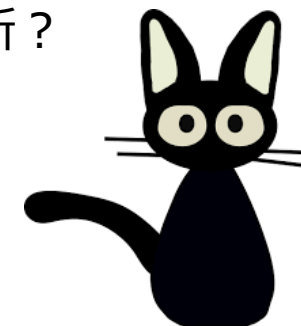
友達と一緒に来ても良い場所

一人じゃ行きづらいという人は多いと思います。そういう時は友だちと一緒に来ても大丈夫です

ムリに話さなくても良い場所

何か困っていること、悩んでいることを話さなきゃいけないという場所ではないのです。話したいときに話したいことを話せたらいい場所です

学生相談室ってどんな場所？



社交不安障害（対人恐怖）って何？

「人から自分はどう見られているのだろう？」

こうした不安は誰しも持っているものですよね。その不安があるからこそ自分の行いを振り返って反省したり、より良い行動に変えていったりできます。ただし、こうした不安が過剰になっていくと、その不安のために人と関わることが出来なくなったり、ひどく疲れたりするようになります。

社交不安障害とは、対人場面への強い不安から、人と関わる社会場面が上手くいけなくなってしまう状態のことを言います。何か恥ずかしい思いをするのではないか、自分が変に思われるのではないか、失敗するのではないかという強い恐怖が1つの特徴です。その強い恐怖の為に、赤面や多汗、吐き気などの身体症状も現れて、行動や言動がぎこちなくなってしまうこともあります。そうした状況は、本人をひどく疲れさせてしまうため、人と関わる場面を避けるようにもなっていくことが多く見られます。また、社交不安障害の人は、そうした自分の不安が過剰であることを自覚していることも多いとされています。

人と関わる時に感じる不安は多少は誰しも持っています。多くの場合はだんだんと慣れていくことで不安はなくなっていきますが、社交不安障害の場合、自分が経験した社会場面を「失敗した」ととらえることが多いため、なかなか慣れていくということがありません。自然に治ることが少ないことも社交不安障害の特徴です。

社交不安障害は、適切な方法で治療可能なものです。もし自分もそうかもと思う方がいたら、まずは学生相談室まで相談してみてくださいね。

修学支援室スタッフ

修学支援室長

白井 将勝

担当カウンセラー（臨床心理士）

樋渡 孝徳 【木曜日：12:30～17:30】

中村 優 【月曜日：12:30～17:30】

修学支援係

榎本 嘉子

医務室（看護師）

中川 宏実

【月～金 9:00～17:00】

相談したいと思ったら・・・

soudan@fish-u.ac.jp（相談予約メールアドレス）へメールを！
このアドレスに送信されたメールは、学生課長と担当カウンセラーが受信し、返信はカウンセラーから行います。アポなしで相談室に訪ねてこられても良いですが、予約者が優先となります。医務室や修学支援室窓口でも申し込みできます。

予約の際は、【名前と希望曜日・時間帯】（匿名でも可）を教えてください。相談の内容については、予約メールには書かないようにしてください。予約状況により、「今週」予約したくても「翌週（以降）」になってしまう場合もあります。