

# 学生相談室 だより No.97



ご入学・進級おめでとうございます



## 学生相談室を紹介します



新年度が始まりました。

学生相談室では、年3回「学生相談室だより」を発行しています。学生相談室が主催する行事のお知らせや、カウンセラーの臨床心理学に関するコラムなどを発信していきますので、どうぞよろしくお願いいたします！

学生相談室は、渋谷とたまプラーザの両キャンパスに設けられています。渋谷学生相談室は、若木タワー3階にあり、月曜から土曜まで、基本的に毎日開室しています。たまプラーザ学生相談室は、週3日(月曜・火曜・木曜)の開室で、場所は1号館1階(保健室の隣)になります。学生生活の中で困ったことがあった時には、お気軽にご利用ください。



## 年間行事

- 学生相談室紹介コーナー & ブース (4月)
- ヨガ体験ワークショップ (年4回開催予定)
- アサーション・トレーニング (オンライン開催)

詳細は、HPをご覧ください。

## ◆コラム

### 新年度こそ、推し活のススメ



「推し」とは好きな対象や、応援する対象に使います。今やアイドルに限らず芸能人、キャラクターにも使い、文学作品の題につくほど身近になりました。

さて、推しを応援する「推し活」と言われると、何を思い浮かべますか？画面越しの応援、会いに行く(推しの次元不問)、関連グッズの収集、聖地巡礼、特注誕生日ケーキの購入など、それ以外にも様々な活動が挙げられると思います。推し活の内容も頻度もかける金額も、人によって異なります。しかし、どの活動も(オフィシャルな)推しにこちらから働きかけるもので、推しからの供給も自分で取捨選択できますから、推しとの距離感は、自分で調整できるものといえます。

この個人差は、推しとの、ひいては人との丁度よい距離感の違いからくるのかもしれませんが。何度も推しに働きかけて直接交流することがよいという人もいれば、適度な距離で見て応援しているだけの方がよいという人もいます。

日常生活では、対人関係の距離を自分で調整できる場面ばかりではありません。楽しい場面もあれば、

時に疲れてしまうこともあるのは自然なことです。新しい環境や新しい人間関係に疲れやすい春こそ、安心できる距離で推し活をしてみたいはかがでしょうか。



## ◆お知らせ

### 精神科医によるこころの健康相談

学生相談室では、カウンセラーとの相談以外にも、月に2回【精神科医によるこころの健康相談】を行っています。

睡眠や気力低下、落ち込みなど気がかりなことがある場合は、お気軽にご相談ください。

**こころの健康相談は事前予約制です。**

利用したい場合は、学生相談室までご連絡ください。スタッフがお困りの状況とご希望を伺い、必要に応じてご予約を調整いたします。内容によってはカウンセラーを紹介する場合もございます。

### 精神科医によるこころの健康相談

毎月2回(火曜日)

(※長期休暇中はお休みです)

場所: 渋谷学生相談室

Tel: 03-5466-0149



もっと日本を。もっと世界へ。