

# Lila リラ

## 学生相談室だより

第 110 号 (2026 年 7 月・夏号)

北星学園大学 北星学園大学短期大学部

学生相談センター 学生相談室

あと1か月で夏休み。講習や実習がある人も、どう過ごそうかなと迷っている人も、充実した夏休みを過ごしてください。

### 夏季休業期間中のお知らせ



学生相談室は夏季休業期間中も開室しています。授業期間中の多忙さから相談をためらっている方は、長期休みを利用してはいかがでしょうか。やすらぎルーム・りらルーム(オープンペース)も利用できます。なお、開室時間は授業期間中とは異なります。

8月2日(日)~9月20日(日)の開室時間は、平日10時~17時になります。

8月3日(月)と8月8日(土)~8月16日(日)は閉室します。

\*開室時間に変更になることがあります。ポータルサイト(n☆star)から「施設・学生支援」→「学生相談室」トップページ「学生相談室カレンダー」をご確認のうえ、ご利用ください。

### 精神科医による心の健康相談



学生相談室では、精神科医師の田辺先生にお越しいただき、相談日を設けています。気になる症状がある場合、医療機関の受診や服薬に関する心配がある場合など、精神科医師からのアドバイスを受けたい方はご利用ください。無料で相談できます。予約は、電話かメールで学生相談室にお申し込みください。

#### ◆今後の予定◆

7/15、7/29、9/24\*、9/30、10/7、10/21、11/4、11/18、12/2、12/16、12/23、1/14\*、1/20

相談時間 10:00~12:00(\*9/24と1/14は15:00~17:00)



### 不安とうまく付き合う~森田療法からアイデアを

テストや就職活動、人間関係など、不安を感じる場面は誰にでもあります。日本で生まれた心理療法の一つである森田療法では、不安は「なくさなければならないもの」ではなく、「頑張りたい」、「失敗したくない」という気持ちがあるからこそ生まれる自然なものと考えます。

そのため、不安をなくそうとするよりも「不安はあるけれど、今できることをやってみよう」と行動することを大切にします。不安があっても目の前のことに取り組むことで、不安ばかりに目が向くのではなく、自分がやりたいことや大切にしたいことに現実的に近づいていくとされています。

森田療法の本はたくさんあります。本学図書館にも森田療法に関する本があるので、詳しく知りたい方は是非手にとってみてください。(相談員・三谷)

参考文献:北西憲二『森田療法のすべてがわかる本』(講談社)

〒004-8631 札幌市厚別区大谷地西 2-3-1

北星学園大学 北星学園大学短期大学部 学生相談室

相談室直通TEL:011-891-3929

E-mail:gakuseisoudan@hokusei.ac.jp