

ちょこっと真似して、セルフケア ー夏のオンラインワークショップを振り返ってー

長く暑い夏がようやく過ぎ去り、秋も深まる季節になってきましたね。

今回は、夏に開催したワークショップ『ちょこマネ・シリーズ』の振り返り回です。のべ12名の方にご参加いただきました。アンケートにご協力くださった方もありがとうございます。

◆第1回 リラックスのテクニック ～不安や緊張を緩めるエクササイズ～

リラックスをテーマに、①呼吸法(腹式呼吸で深呼吸)、②漸進的筋弛緩法(力を入れたり緩めたりすることを繰り返す方法)を紹介しました。

ワークショップの内容をちょこっと紹介! ～呼吸法のコツ～

- リラックスには、吐く息が重要! ほそーく、ながーく、ゆっくり吐く
- 目安:3秒で鼻から息を吸って、6秒で口から息を吐く

アンケートでは、「体験する時間があって良かった」「気持ちが穏やかになった」といったご感想をいただきました。全3回のワークショップのなかで、生活に役立つと思うという意見が一番多かった回でした。

人によって、リラックスしやすい方法は違うので、“実際に試してみて、自分に合うリラックス法をもっておく”ことが大切です。

昨年 Topics で紹介した、五感を使ったリラックス法も、良ければ参考にしてみてくださいね(<https://x.gd/ZCsZo>)。



◆第2回 考え方のテクニック ～グルグル思考から抜け出すコツ～

グルグル思考から抜け出すコツとして、“認知再構成法”という、意識的に考え方の視点を増やす方法についてお話ししました。

今回は、下のような表にして、自分の考えを整理したり、気持ちを和らげる視点を考えたりするやり方を紹介しました。こんな風に、考えが目に見える形になるだけでも、少し気持ちが落ち着くこともあります。

状況	気分	考え	根拠	別の考え
その時の状況	気分とその強さ(0-100)	その時 浮かんだ考え	そう考える 根拠/理由	ネガティブな 気分を和らげる 別の考え
発表で先生に「〇〇に関する文献を、もっと調べて」と言われた時	落ち込み (95) 焦り (80)	・先生に見放された ・ボロボロの発表だった ・終わった…	・前の発表者は、その指摘は、なかったから	・先生は助言のつもりかも ・究極、今回がボロボロでも、落単ではない ・まじ、おつかれ

アンケートでは、「様々な考え方にふれることができてよかった」「大事な場でどんな考えでいれば心が楽か分かった」といったお声をいただきました。

誰しも、考え方の癖はあるので、考えをまるっと変えることは難しいですが、色んな視点を増やすことで、少し気持ちに余裕ができ、その後の過ごし方が変わりやすくなるかもしれません。

普段、TV や本、色んな方の言葉で「いいな」と思った考えの視点があれば、自分への声かけアイデアの1つとして、置いておいていただけたらと思います。



◆第3回 ストレス対処法のテクニック ～自分に合った対処法さがし～

自分に合った対処法の探し方を、6つのステップに分けて、紹介しました。アンケートでは、「苦手な状況で、どのように心を保ち、行動すればよいかかわかって良かった」といったご感想をいただきました。

ワークショップの内容をちょこっと紹介! ～6ステップ概要～

ステップ1 心の準備をする

- 「ま、やってみますか!」という気持ちをもつ



ステップ2 問題を明確にする

- どこまでできていて、どこに困っているかを整理

ステップ3 対処法を考える

- ①評価せず数を出す、②第三者の視点で考えること
(あの人に相談したら?/自分が相談される側なら?)がコツ

ステップ4 対処法を評価する

- ①やりやすさ、②効果の大きさ(対処法がやれた時の問題の解決度)、③コストの大きさ(かかるお金など)、から評価

ステップ5 対処法を実行しやすくするための工夫点を考える

- 対処法がやりづらそうなシチュエーションを想像して、実行しやすくするための工夫案を考える

ステップ6 実行後に、対処法を評価する

- 「良かった所をキープするには?」「うまくいかなかった所をブラッシュアップするには?」と考えて、再トライ!

ご自身のペースで、心と身体を労わる時間をとってもらえたら嬉しいです。
試そうとした時や試してみて、困ったことがあれば(勿論、それ以外でも)、
お気軽に、学生相談室にいらしてくださいね。

学生相談室の利用状況(2025年4月1日~9月30日)

2025年4月1日~9月30日までに学生相談室を利用した人は、のべ1,700人でした。利用者の内訳では、学生の利用がもっとも多くなっており全体の91%でした(図1)。教職員の数値は、学生支援のために関わった教職員の割合を示しています。

図1 相談室利用者内訳

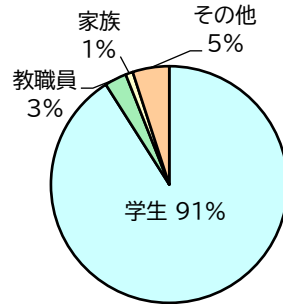
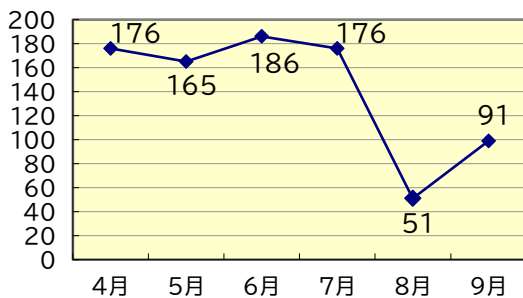


図2 月別面談者数(延べ人数)の推移(ドクター面接含む)



個人面談数を月別にみると、前期は6月月がピークとなっています。8、9月は夏季休暇中で限られた期間しか開室していないため、面談者数が減っています。(図2)

学生の利用状況は、カウンセラーあるいはドクターとの「個人面談」の利用が占める割合が最も多く51%でした。ついで、待合・談話スペースの利用が48%でした。(図3)。

図3 学生の相談室利用状況

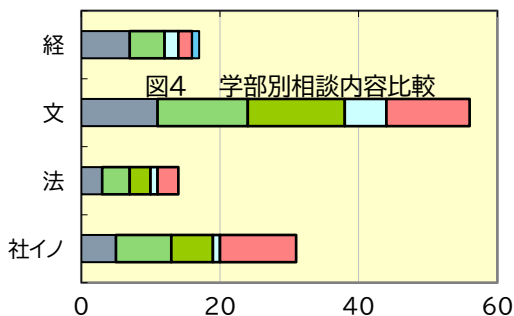
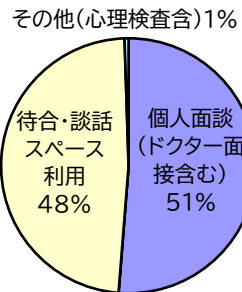


図4 学部別相談内容比較

相談内容を学部別のグラフにしました。相談内容として最も多いのは「心理性格」で、相談全体の30%でした。次に多いのは「心身健康」で28%、「進路修学」が26%、「対人関係」23%でした。(図4)。

<学部別相談者実数比率>

学部	経	文	法	社イノ
在籍者数に対する割合(%)	1.0	3.0	1.2	2.6

学生相談室だより Topics
発行年月日 2025年10月31日
編集・発行 成城大学 学生相談室