



発行日：2021年6月1日

発行者：芝共立キャンパス学生相談室 TEL 03-5400-2640

新学期が始まり2か月がたちました。初めはやる気にあふれていてもだんだん慣れてきたり、最初頑張りすぎて疲れてきたりする時期かもしれません。また、梅雨の時期で曇り空にうつうつとした気持ちになって何もする気がしないということもあるでしょう。どんな人であってもそういう時はあるはずです。そこで相談室のカウンセラーにそんな時どうしているか聞いてみました。皆さんも参考にしてみてください。



やる気が出ない時はどうしていますか？

大江 知之

兼担カウンセラー／薬学部准教授



よくあります。そんなときは目標を下げて、何でも良いのでとりあえず1歩を踏み出すようにしています。最初の1歩が出ればその勢いで2歩3歩と進められることが多いです。ボールを転がすのと同じです。全部仕上げてしまおうという意気込みで始めようとするのではなく、例えば、とりあえず今は教科書の一行だけ読んでみようとか、レポートだったら名前だけ書いてみようとか。歩き始めると気分は変わるものです。また、一度断念したとしても、少し進んでいることで、次に始めやすくなります。



小林 典子

兼担カウンセラー／薬学部専任講師

やる気が出ない時の対処法を調べてみるといろいろ出てきます。でも、自分は自分の方法で。そのときの気分や状況に合わせて家でゆっくり過ごしたり、お気に入りの入浴剤を入れていつもより長めにお風呂に入ってみたり。とりあえず外に出て鳥の声や小川のせせらぎに耳を傾けたり、サワガニを探してみたり。鉢植えのラベンダーが風にそよいでいるのを眺めてみたり。あまり何かをやらうと思わないで、出来なかったことを考えるより、今日出来たことを考えるようにしています。

横田 恵理子

兼担カウンセラー／薬学部准教授



気分が沈んだり疲れていたり、いろいろなことが捗らない時は、アップテンポな曲をバックで流します。近頃よく聞くのは、東京スカパラダイスオーケストラ。ボサノヴァもいいですね。南の国の音楽は、太陽の光を感じられるからでしょうか。気持ちがほぐれます。もう少し“重症”な時は、読書。巋頂の作家の新刊や気になる本を日頃から積んでおき、こころとばかりに固めて読みます。小説の国から現実に戻った時、リセットされている自分に気づきます。



石田 絵理

常勤嘱託カウンセラー／臨床心理士

そういう時には、そのことばかり考えているといつまでたっても進まないの、別のことをして気分を変えるようにしています。散歩をしたり、掃除をしたり、コンビニにお菓子を買いに行ったり、部屋の模様替えをしたり。また気分を変えるために設定を妄想することもあります。例えばレポートを書かないといけない時に、売れている作家の気分になると楽しく取り組めたりすることもあります。全然全く何もしたくないときには、思い切ってだらだらしくします。

はじめまして。今年の4月から毎週金曜日の午後(13:00～17:30)、芝共立キャンパスの学生相談室にいます。その他の曜日は三田キャンパスの学生相談室にいます。文系だった私に薬学部はとても忙しそうに映ります。そして私服姿のみなさんが白衣を羽織ると一気にプロっぽくなるなど毎回思っています。相談室は忙しい日常の中で違う時が流れる空間だと思います。疲れて落ち着きたい時、立ち止まって考えたい時など、相談内容がまとまっていなくても大丈夫ですので、どうぞ気軽に相談室を利用してください。

学生相談室を利用してみよう！



Q1. どのような場所ですか？

学生相談室は、皆さんが学生生活を送っていく中で
出会うさまざまな事柄について、気軽に相談できる場所です。

Q2. どのような相談ができますか？

たとえば、人間関係について、サークルや友人について、学業上の悩み、家庭
のこと、心身の健康問題、性格や適性について、進路、人生観、自分自身を知り
たい・見つめ直したいなど、様々な悩みについて相談できます。また、必要に応じ
て他の窓口への紹介も行います。相談内容については秘密を守ります。

Q3. 相談の申込はどのようにすればいいですか？

原則として予約制となります。

予約をご希望の場合は、下記に直接電話をしてください。



芝共立学生相談室／03-5400-2640

月曜日[大江]・水曜日[小林]・木曜日[横田]／12:00～13:30
金曜日[石田]／13:00～17:30

※開室時間以外のご予約・お問い合わせは下記までお願いします。
三田学生相談室／03-5427-1575(月～金曜日 9:30～16:30)
学生課学生生活担当／03-5400-2683(月～金曜日 8:45～16:45)

学生相談室オンライングループアワー開催中！

2021年度の第一弾として、学生相談室では5/31(月)に「キャンパスライフのすゝめ」を
テーマにオンライングループアワーを実施しました。
今後もさまざまなテーマでオンライングループアワーを計画中です。プログラムの詳細は
学生相談室 HP へ随時掲載します。ぜひご覧ください！

<https://www.students.keio.ac.jp/com/life/consult/counseling-room.html>

【学生相談室 電話相談】

所属キャンパスにかかわらず、三田・日吉・矢上の学生相談室もご利用いた
できます(原則、電話相談です。WEB相談・対面相談についてはお問い合わせせ
ください)。

▶三田学生相談室／03-5427-1575

▶日吉学生相談室／045-566-1027

月～金曜日

開室時間：9:30～16:30(昼休み 11:30～12:30)

▶矢上学生相談室／045-566-1431

月・水・木曜日

開室時間：10:00～17:00(昼休み 11:30～12:30)



【学生向けコロナ相談窓口(薬学部)】

薬学部学生対象に「コロナ相談窓口(薬学部)」が開設されています。
講義や研究活動のことなど、学生生活に関連したことについてメールで相談をして
いただけます。こちらも合わせてご利用ください。

相談メールアドレス：pha-covid@adst.keio.ac.jp

発行日：2021年6月1日

発行者：芝共立キャンパス学生相談室 TEL 03-5400-2640