

2023 年 7 月

TCM 学生相談室だより No.2



東京音楽大学学生相談室（中目黒キャンパス）
カウンセラー 泉森優里（月・木） / 熊谷理美（水・金）

こんにちは。学生相談室から今年度に入り2回目のおたよりです。今回は、気分転換方法と、外部の相談機関のご案内をしたいと思います。

皆さんには気分転換方法や、リフレッシュ方法がありますか？嫌なこと、憂うつなとき、ストレスを感じるとき、どのように対応していますか？自分にあった気分転換の方法を見つけると、気持ちが少し軽くなったり、落ち着いたりすることでしょう。そうすると集中してレッスンや勉強に取り組めたり、対人関係が良好になったりとメリットがたくさんあるかと思ひます。ぜひ、ご自身にあったリフレッシュ方法を探してみてください。以下に参考になるものを挙げておきますので、よかったら試してみてくださいね。

- ・散歩をする
- ・5分間目をつむり深呼吸する（マインドフルネス）
- ・アロマを焚いてみる
- ・自分の気持ちを紙に書いてみる（ジャーナリング）
 - ・信頼できる相手に相談してみる
 - ・単純作業を無心になってやってみる
 - ・掃除・断捨離をしてみる



マインドフルネスやジャーナリングは脳科学的にも効果が実証されていますので、おすすめです。

方法は相談室でもお教えできますのでご予約してください。

8 月は学生相談室の開室日が減ります。（開室日は下記の HP からご確認をお願い致します。）夏休み中、すぐに相談したいときに閉室していた際は、下記外部機関への相談も検討してみてくださいね。一人で悩みを抱え込まないようにしましょう！

○[日本臨床心理士会 電話相談](https://www.jsccp.jp/) : <https://www.jsccp.jp/>

臨床心理士が相談に応じる電話相談 : ☎ 03-3813-9990

○[東京都若者総合相談センター「若ナビα」](http://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/org/52/) : <http://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/org/52/>

18 歳以上の若者を対象とした相談 : ☎ 03-3267-0808

○[いのちの電話](https://www.inochinodenwa.org/) : <https://www.inochinodenwa.org/>

電話相談とインターネット相談を開設 : ☎ 0120-783-556

○[東京都医療機関案内サービス「ひまわり」](https://www.himawari.metro.tokyo.jp/q13/q13port/tomintop/) :

<https://www.himawari.metro.tokyo.jp/q13/q13port/tomintop/>

東京都内の医療機能情報と薬局機能情報を提供 : ☎ 03-5272-0303



* 各相談先の電話番号を掲載しておりますが、開設時間については HP をご参照願います。

8 月の開室日等、相談室について詳しく知りたいという方はこちらをご覧ください。

学生相談室 HP ・ ・ ・ <https://www.tokyo-ondai.ac.jp/information/21606.php>

Vivo の学生相談室のページ ・ ・ ・ <https://vivo.tokyo-ondai.ac.jp/gakusei/soudan/>