



\*金曜日に開室しています!!



実習に出る前に、皆さんに知っておいてほしいのは、実習がきつくなってきたときにも相談できるように、相談室では開室時間を少し延長したりして対応している、ということです。詳しくはHPやLOYOLAの大学掲示板→学生生活→カウンセリングで確認してください。もちろん、Zoomでの相談も可能です。相談したからと言って、記録物の提出期限をのばしたり、欠席をお目こぼししてもらえる、な**カウンセリングルーム**からひとことどのメリットはありません。では何のために相談するのか?というと、一番の目的は、その時の自分を受け止めること、にあります。弱音を吐けなかったり、不安だったり、ここに占めるさまざまな気持ちを整え、少し余裕が生まれると、膠着状態の事態にも少し、立ち向かえたりします。専門家としての聞き手が必要な時があるのです。

湿気でムシムシする外気温と、課題に精を出す皆さんの熱気で、ここ目白聖母キャンパスは、すでに真夏のような様相を呈しています。夏休みにたどり着くためには、定期試験という大きな山も控えていて、どこことなく疲れを感じている人も多いのではないのでしょうか?

さて、やるのがたくさんある場合、皆さんはどうやって時間を捻出しますか?授業の時間は削れないし、バイトもお小遣いが必要だし...となると、必然的に睡眠時間を削る人は多いかもしれません。食事や入浴などは、削ったところでたかが知れていますし(もちろん、その時間すら惜しい時もあります)、睡眠は比較的まとまった長さのある時間なので、多少削っても、と思いやすい部分でもあります。休みの日に寝だめすればいいや、と思う人もいるかもしれませんが。課題が重なる、その寝だめすら難しいです、実は、科学的には寝だめ、つまり睡眠の貯蓄はできないことが分かっています。食事、いっぱい食べれば一週間くらい食べなくていい、とはならないのと同じです。一見、長く眠っていても、それは、不足分を補っているにすぎないのです。時間が確保できない時は、睡眠の質を上げることがいいかもしれません。睡眠が浅い理由の一つに、こころの課題が隠れていることもあります。他に、タイムマネジメントも有効です。相談室では、そんなお手伝いもしています。

## 六、七月のメンタル予報...「削る前に見直しを」



### 6、7月の開室日

6月: 3、10、17、24日

7月: 1、8、14(木)

22、29日

(7/14以外はすべて金曜日です)

相談申込に当たり、LOYOLAで在籍確認をしています。引っ越しなど連絡先などに変更がある人は、最新の情報に更新しておいてください。

## カウンセリング豆知識90

### 想像力を働かせる

想像力を鍛えるとか育てるとか、たくさんの記事をネット上で見かけます。想像力は、文部科学省の学習指導要領「生きる力」(文部科学省平成20、21年改訂学習指導要領解説:第2章 各教科 第一節 国語...文部科学省 [mext.go.jp](http://mext.go.jp) 2022年6月23日取得)にも盛り込まれていて、とても重要な能力の一つであることがわかります。心理学的な見方を入れるとすれば、視覚や聴覚、触覚など、人間の持つ様々な感覚器、いわゆる五感を使って直接体験できないものを、自分なりに体験する過程と言えるでしょうか。...文字にするととても分かりにくいですが、こんなとらえかた、と考えてみてください。暑い日に外から帰ってきて、冷たい飲み物を飲んだとします。のどこしや、体が冷える感じなどが思い浮かぶかもしれません。では、あなたの身近な誰かの場合はどうでしょうか?その冷たさにしやきつとすることにも改めて意識が向くかもしれません。ひよつとすると、冷たいものが苦手な人かもしれません。このように、自分にとって、あるいは相手にとってどうだろう、と考えていくことそのものを通して、こころのしなやかさが育てば、と願っています。