

# 学生相談総合センター 学生相談室便り Vol.2



2021年1月発行



新年を寿ぐ気分も束の間、学年や大学生活が一区切りを迎えるこの時季、様々な思いが湧くのではないのでしょうか。楽しいことだけではなく、悩み、言葉ではうまく表現できないモヤモヤ・・・一人で抱えることがしんどいと感じた時は、学生相談室を利用してみませんか。話すことで心が整理され、課題や悩みをどのように扱っていけばよいか見えてきます。心身の状態、学生生活、将来のこと、コロナ禍での悩みなど、お気軽にご相談ください。

## ココロのコラム 「怒り」をコントロール

“怒り”は自分を守ったり、何かを行うときのエネルギー源になるなど、人間には必要な感情です。しかし、コントロールの方法を間違ってしまうと、人間関係の悪化や心身の不調につながることもあります。

今回は怒りをコントロールするコツについて、ご紹介します★★  
もっと詳しく知りたい方は、学生相談室にご連絡ください!!

1

怒りに  
気づく



2

衝動を  
コントロール

- その場を離れる
  - クールダウンを行う  
※人に話す、音楽を聴くなど
  - 「6秒」我慢する
- ※怒りピークは6秒しか続かない!!

3

思考を  
コントロール

- ・そう思っているのは自分だけなのかも！
- ・相手はそれを望んでいる？
- ・自分の思い通りにしようとしていない？

4

行動を  
コントロール

- 相手の話は最後まで聴く
- 決めつけない
- “I” メッセージ
- ※自分がどう感じているか伝える
- ゆっくりと低めの声で

## WEBによる遠隔相談って知ってますか？

4月からビデオ会議システムを用いた遠隔相談を始めました。Webexを利用して、実家や下宿、学内等どこからでも、招待メールのURLをクリックするだけで、無料で簡単に利用でき、プライバシーも守られます。感染防止、移動時間の効率化などメリット満載です。またWEBによるワークショップやグループワークも行っています。今後も計画しますので、時期についてはTwitterやHPをご注目下さい。



学生相談総合センターHP



## メール相談始めます！

対面相談や遠隔相談に加え、2021年2月1日から、メール相談も始めます。受付や申込方法は他の相談と同じですが、相談開始以降は、プライバシー保護のためメール相談専用のアカウントを使用し、相談内容にはパスワードを設定します。対面が苦手、開室時間中に相談に行きにくいという方にもお勧めですので、お気軽にご利用ください。

## カウンセラーおすすめ

「風の電話」とグリーンケア  
～ここに寄り添う  
ケアについて～

矢永ゆり子 著 風間書房  
佐々木 格 著 風間書房  
☆海が見えるガーデン  
「風の電話」を訪れる人々が  
相手のいない電話ボックス  
の中で死別のトラウマから  
回復する癒しの変遷を綴る



## コーナー

アンガーマネジメントの11の方法 - 怒りを上手に解消しよう -

ロナルドT.ポッターフェロン 著  
パトリアS.ポッターフェロン 著  
金剛出版

☆怒りの諸問題と怒りスタイル  
隠された怒り、爆発的な怒り、  
慢性的な怒り、怒りは人生の一部  
健全な怒りへの抑制と振舞い方を学ぶ

## 元気回復!簡単レシピ



鮭の味噌マヨちゃんちゃん焼き

材料(一人分)

- ・鮭 一切れ
- ・キャベツ(ざく切り) 1枚
- ・人参(輪切り) 2.3個
- ・好きなきのこ 少々
- ・味噌 スプーン2杯
- ・水 15cc
- ・マヨネーズ 好きなだけ



- ①アルミホイルに、キャベツ→人参→鮭→きのこの順にのせる。
- ②味噌と水を具材にかけて、味噌を投入!!
- ③フライパンに水を3cm入れて、アルミホイルを入れて、15分ほど蒸すと出来上がり!

## 学生相談室について



学生相談総合センター学生相談室

札幌市北区北15条西8丁目

学生交流ステーション2階

☎011-706-7463 (平日9:00~17:00)

開室日 月～金曜日(年末年始を除く)

予約メール: [yoyaku@sacc.hokudai.ac.jp](mailto:yoyaku@sacc.hokudai.ac.jp)

