

# 相談室だより

こども教育宝仙大学  
学生相談室カウンセラー  
中島絵美

良い出来事でも、ストレスになるって知っていますか？

アメリカの心理学者のホームズが開発したライフイベント法という人生の出来事のストレスの測定法があります。ライフイベント法では『上司とのトラブル（23点）』よりも、“おめでたい”と思われがちで『結婚（50点）』の方がストレスの度合いが高いとされています。

コロナ明けの今年度や大学生活、コロナに縛られない“よい変化”と思いがちですが、変化はやっぱりストレスになります。

環境の変化はどんなことでもしんどいものです。しんどい時は学生相談室を利用してくださいね。



## \* 10月から1月までの開室時間と開室日 \*

**満田カウンセラー** 月・水曜日 11:00~19:00

10月：4日（水）、9日（月）、11日（水）、16日（月）、18日（水）、30日（月）  
11月：1日（水）、6日（月）、8日（水）、15日（水）、20日（月）、29日（水）  
12月：4日（月）、6日（水）、13日（水）、18日（月）、20日（水）、25日（月）  
1月：10日（水）、15日（月）、17日（水）、22日（月）、31日（水）

**中島カウンセラー** 金曜日 11:30~19:30

10月：6日（金）、13日（金）、27日（金）  
11月：10日（金）、24日（金）  
12月：1日（金）、8日（金）、15日（金）、22日（金）  
1月：5日（金）、12日（金）、19日（金）

### 【連絡先・場所】

相談室の場所や相談申し込み方法は、「学生生活ハンドブック（31P）」、あるいはポータルで配信された内容を確認してください。

## ★心理テストで自分のことを知ってみよう★



### (相談室開放) ご案内

担当：中島

自分ってどんな性格なんだろう？どんな特徴があるんだろう？  
自分ではなかなかわからない“自分”を見てみるのはいかがでしょう？  
今回はバウムテスト…という鉛筆と消しゴムと紙があれば5～10分でできてしまう  
心理テストを用意しています。  
興味があれば、ぜひいらしてくださいね。

日時：11月10日(金) 12:15～12:50

場所：コモンズ2階 多目的室

## 「学生生活のためのアンケート」結果から

(2023年6～7月実施 Web 調査)

アンケートへの協力をありがとうございました。今回の回答者99名の内訳は、1年生が50名(50.5%)、2年生が25名(25.3%)、3年生が13名(13.1%)、4年生が11名(11.1%)でした。もう少し回答率を上げたかったのですが、1・2年生からの回答が多かったという点を踏まえて結果を見てください。「とても当てはまる」「当てはまる」の合計が50%以上であった項目を紹介します。傾向はほぼ昨年と同様でした。

- 05. 提出課題に追われ、孤独感や疲労感が強い(58.6%)
- 14. 他の学生がレポートにどのように対応しているのかわからず不安を感じている(50.4%)
- 15. 遠隔授業で、自分が授業内容を理解しているのか不安になることがある(61.6%)
- 16. 保育実習・教育実習に不安を感じている(53.5%)
- 25. 将来、よい就職ができるかどうか不安である(68.7%)
- 27. 必修科目の成績が「不可」であったらどうしようと心配である(65.7%)
- 29. 履修登録をした授業の単位がきちんともらえるか心配である(60.7%)
- 31. 卒業論文、卒業研究がうまくできるかどうか、不安である(70.7%)
- 32. テストを受ける時、悪い点を取ってしまうのではないかと心配になる(72.7%)
- 35. 私は現在在学している大学にかなり満足している(53.6%)

また、今回は「3年間続いたコロナ禍のなかで、苦労したり、大変だったことは何ですか。自由に書いてください」という問いを新設し43件の回答がありました。いくつかご紹介します。「行事などのイベントがほとんど中止になり経験できてないことが多いこと」「友達が作れなくて孤独感を感じた」「短縮授業が高校3年間続き高1ではほぼまともな授業を行えず、大学に入り90分丸々授業というのが中々慣れない」「授業についていくこと」「自由に活動すること、なにもかにも制限がかかっている状態だったから」「コロナ禍に慣れすぎて今の方が大変」「楽しみにしてた行事などがなくなって悲しかった」「高校3年間の行事が丸潰れになったこと」「大学1年で1日おきで1限の授業があったため、不眠→早起きの繰り返しになり精神的にもしんどくなった」・・・本当にそれぞれに大変な3年間でしたね。これからの大学生活を1歩ずつ進めて行きましょう。回答について個人が特定されることはありませんので安心してください。ご協力に感謝します。(学生相談室長)