

# 学生相談室だより

2023.10.6



令和5年度後期がスタートして、2週間が経ちました。皆さま調子はいかがですか?!

今回は、茨城高専学生相談室のスタッフの紹介をさせていただきます!どうぞよろしくお願いいたします。

## ピアサポートグループ「ピアトーク!」のご紹介

社会福祉士・精神保健福祉士の朝日です。茨城高専のスクールソーシャルワーカーとしては2年目になります。学校生活に限らず、家族や校外の友人関係(校外やSNSのつながりも含む)等、悩みのある人を取り巻く環境の改善に向けて、一緒に考えていけたらと思っています。悩みという程ではないけれど、ちょっとモヤモヤを語りたいたいという方も是非いらしてください。

今年度から、気軽に話せる友人が欲しい学生向けのピアサポートグループ「ピアトーク!」をはじめました。後期は少しバージョンアップしたいと思っています。友達してみたいこと等、ご希望やご意見等もお寄せください。お待ちしております。



5~8時限

ソーシャルワーカー あさひ はなこ 朝日 華子

臨床心理士の中澤です。茨城高専のカウンセラーとしては2年目となります。今年は長く続いたコロナ禍の制限が大きく緩和され、解放感を感じている方は多いのではないのでしょうか。一方で、環境の変化に対応しようと、知らず知らずのうちに疲労やストレスを溜めてしまっている方もいるかもしれません。メンタルヘルスのことに限らず、学生生活の中で皆さんが出会う様々な悩みについて一緒に考えていけたらと思います。お気軽にご相談ください。



3~8時限・昼休み

心理カウンセラー なかざわ ゆきえ 中澤 幸恵

臨床心理士の深谷です。茨城高専のカウンセラー5年目になりました。学生さん、教職員の皆様に色々教えていただきながら少しずつ高専文化に慣れてきたところ です。

秋と言えば、読書の秋・芸術の秋・スポーツの秋・食欲の秋・・・色々ありますが、皆さんはどんな秋を過ごしてでしょうか。そして楽しむことができているでしょうか。うまくいかないことは色々あっても、好きなこと夢中になることがある人は強いなあといつも感じております。そんなわけで、学生の皆さんの好きなことや得意なこと、推しの話などを聴かせていただきながらその方の強みを見つけ、ピンチを切り抜ける方法など一緒に考えさせていただいております。お気軽にご来室ください。



3~8時限・昼休み

心理カウンセラー ふかや けいこ 深谷 佳子

## ご予約方法

ホームページ(学生健康センター/学生相談室)からご予約フォームでお願いします。

<https://www.ibaraki-ct.ac.jp/facility/health/counseling/index.html>

click

お急ぎの方は、直接またはお電話で保健室にお問い合わせください。

