



学生相談室だより

第39号

仙台大学 学生相談室

2025年 4月 1日発行

ご入学、ご進級、おめでとうございます。新しい年度を迎え、大学生活への期待もあれば不安もあることと思います。学生相談室では、大学版スクールカウンセラーのような相談の専門家が常駐しているほか、心理や看護の専門知識を持つ教員が相談員として対応しています。大学生活を送る上で困りごとや悩みが生じた時には、一人で抱えこまずに相談してください。一緒により良い方法を考えましょう。

■ 学生相談室では様々な相談を受けています

○大学生活に関すること

- ・勉強の仕方や授業のこと
- ・競技上の悩み、スランプ

- ・進路、就職活動のこと

- ・休学や退学



○こころの問題に関すること

- ・自分の性格に悩んでいる
- ・食欲がない/食べ過ぎてしまう

- ・眠れない
- ・気持ちが落ち込む

- ・やる気が出ない
- ・性別に関すること

○対人関係に関すること

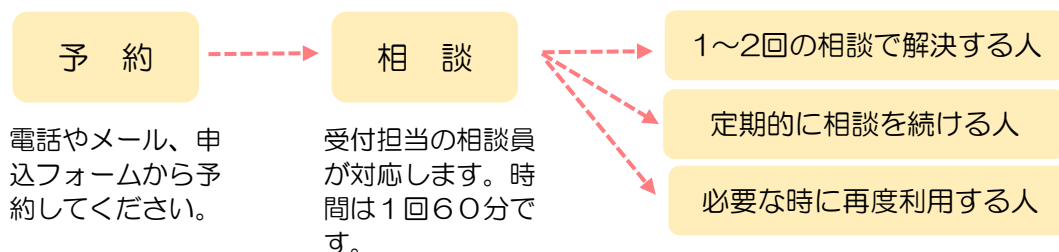
- ・友人との関係
- ・恋愛問題

- ・先生、監督との関係
- ・家族関係

- ・先輩、後輩との関係
- ・人前に出ると緊張してしまう

○その他、様々な内容の相談を受け付けています。

■ 利用の流れ



■ 利用にあたって

- 相談内容については、秘密を守ります。
- 相談の利用は何回でも、無料でできます。
- 初めは受付担当の相談員が対応しますが、それぞれの悩みに応じて、心理や看護などの知識を持つ教員の相談員が担当になることもあります。相談員の性別や教員以外の相談員がいいなど、希望を伝えてください。
- 一人で不安なときは、ご家族やご友人と一緒に相談することもできます。
- 相談は対面形式の他に、電話やメール、オンラインでも対応しています。

■ その他の活動

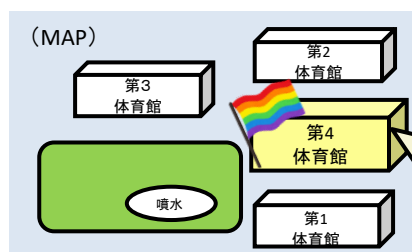
学生相談室では、相談以外にもランチタイム開放やティーアワーなどの催しや居場所利用を行っています。気になる方は学生相談室へお問い合わせください。

■ 学生相談室のご案内

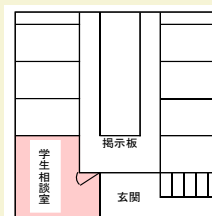
- 受付時間：月曜～金曜
9:30～16:30
- 場 所：第四体育館1階入口左
- 電 話：0224-55-1217
- E-mail：soudan@sendai-u.ac.jp



※ QRコードを読み取ると
学生相談室の予約フォーム
が表示されます。



<第4体育館1階>



↑こちらです

10秒呼吸法でリラックス！

新年度を迎えて、新しい出会いに緊張したり気持ちが昂ったり、目標に向かって頑張ろうと張り切ったり・・・そんなことはありませんか？ そんな時には自然と呼吸が早まったり浅くなったりと乱れがちです。呼吸法を取り入れて、心身をリラックスさせましょう。

【方法】

- ①椅子にゆったりと座り、手のひらをお腹にあてます。
- ②目をつむり、背もたれについた背中感覚や、手のひらの温度などを感じてみましょう。
- ③ゆっくり息を吐き、身体の中にある息を吐ききったら、ゆっくり5秒かけて息を吸います。
3秒止めてから ゆっくり5秒かけて息を吐きます。
お腹にあてた手のひらが、息を吐くときには下がり、息を吸うときに持ち上がるのを感じてみましょう。これを、5～10分ほど繰り返しましょう。
- ④体がゆったりとしてきたら、ゆっくり目を開けます。



【ポイント💡】

- 息を吸うことよりも吐くことに意識を向けましょう。身体の中にあるネガティブなものを全て吐ききるイメージでやってみるといいでしょう。
- 何度か練習することで徐々にリラックスできるようになります。初めて試したときにはしっくりこなくても、ぜひ再チャレンジしてみてください！

10秒呼吸法は、どこでも簡単にできるリラクゼーションです！ドキドキしたりイライラしたりと、落ち着かないときには、ぜひ試してみてください！
直接やり方を教えてほしい、という場合や、うまくコツがつかめないという時には、ぜひ学生相談室にいらしてください。一緒に練習しましょう♪