

# NEWS LETTER

東北学院大学学生健康支援センター ニュースレター

TOHOKU GAKUIN UNIVERSITY | 学生支援室 | 学生相談室 | 保健室 | STUDENT WELLNESS SUPPORT CENTER

## 学生相談室が開いていない時間に 相談したくになったら

2025年5月から、時間外相談窓口「TGUこころのサポート24」を開設しました。これまで、授業実施期間中の平日17時以降や土日祝日、長期休業期間中など、学生相談室が閉室しているときに学生のみなさんが相談を希望しても対応することは難しい状況でした。そこで、外部の相談機関（ティーベック株式会社）と連携し、学生相談室が閉室しているときであっても相談に対応できる体制を整えました。「TGUこころのサポート24」の相談形態は、対面だけでなく、オンライン面談、電話、メールなどでの相談も可能となっておりますので、ぜひご活用ください。

学生相談室室長

金井 嘉宏 Kanai Yoshihiro

### スポットカウンセリング 予約不要

#### 【相談形態】

電話・Web（1回あたり20分が目安）

#### 【相談受付時間】

電話／9:00～22:00 年中無休

Web／24時間 年中無休（返信は数日を要します）

### 継続カウンセリング 予約制

※年間5回まで無料で、同じカウンセラーとのカウンセリングが受けられます。

#### 【相談形態】

対面・オンライン面談・電話（1回あたり50分が目安）

#### 【予約受付時間】

電話／月～金 9:00～21:00、土 9:00～16:00

（日曜・祝日・12/31～1/3を除く）

Web／24時間 年中無休

（受付後、日程調整の電話があります）

詳しくは下記サイトをご覧ください。

[https://www.tohoku-gakuin.ac.jp/facilities/center/health/counseling\\_external.html](https://www.tohoku-gakuin.ac.jp/facilities/center/health/counseling_external.html)



#### 【学生支援室】

土樋キャンパス 022-264-6568（総合研究棟1階）

五橋キャンパス 022-354-8230（講義棟2階）

#### 【学生相談室】

022-264-6410（8号館3階）

022-354-8230（講義棟2階）

#### 【保健室】

022-264-6414（8号館2階）

022-354-8238（講義棟2階）

※五橋キャンパスは、学生支援室・学生相談室兼用



## 学生支援室

STUDENT SUPPORT ROOM

## コーディネーターって何をする仕事？

〈コーディネーター〉のメイン業務は、合理的配慮によって障がいのある学生の方に授業をしっかりと受けてもらえるよう調整することです。

これは、つまり合理的配慮について学生が教職員へ自ら申し出て、その場でお互いに納得するのであれば調整する必要はなくなります。さて、本当に〈コーディネーター〉という役割は必要でしょうか。

ここで、実際にコーディネーターの役割をわかりやすい例題を通じて疑似体験して頂き、大学生における合理的配慮の調整がどんなものか考えたいと思います。

## 【架空事例】

必修である体育の授業で剣道をするようになった政宗（マサムネ）くんは、片目が見えない片盲〈片眼失明〉の状態であり、合理的配慮として自分に竹刀を向けて欲しくないと担当教員へ相談しました。担当教員は「剣道で竹刀を向けず練習するのは無理

です」と言いたくなりましたが、門前払いをすると合理的配慮を行う義務に違反する恐れもあり、困ってしまいました。先生と政宗くんから同時に相談されたコーディネーターのあなたは、どう対応しますか？

皆さんなら誰にどんな働きかけをするでしょうか。政宗くんに「ちょっと自分の状態をよく考えて」と言って受講を再検討してもらうでしょうか。担当教員へ連絡し、本人の要望を聞き入れる余地があるか相談するでしょうか。それとも、自分でアイデアを出して双方に提案するでしょうか。

私の持っている知識や情報から考えましたが、竹刀を全く向けないのではなく、《あらかじめどんな練習をするか先生から学生へ伝え、参加方法を前もって決めておく》といった方法で先生から学生に手を差し伸べてもらうようにすると折衷案が見つかりやすい気がしました。

例題を読んで頂き、学生と先生の意見を調整するのは簡単だと思いましたか？それとも難しいと思いましたか？

関係者の皆さんが満足する調整をするのは個人的に難しいことだと思うのですが、このコラムを読んだ人はコーディネーターがいた方が良かったか？いなくとも大丈夫そうでしょうか？



学生支援コーディネーター

守屋 光 Moriya Hikaru

## 学生相談室

STUDENT COUNSELING ROOM

## 秋バテにはストレスコーピングを！

厳しい残暑も終わって最近はずっと気温が下がってきたところですが、皆様お加減はいかがでしょう。か。「秋バテ」という言葉を目にすることもあります。秋～冬前にかけては気候の変化に加えて夏の間に蓄積された疲れにより心身に不調が表れやすい時期です。一方で学業もプライベートもやるのが重なってしまいがちな時期でもあり、疲れをきちんとケアする前に次の疲れがやってきてしまいます。その都度しっかりと疲れを取っていききたいところですが、自分が疲れていると自覚することって意外と難しいのです。

ところで、「なんだか最近、いつもと違うな」なんてことはないでしょうか？

- 寝つきが悪くなった
- 食欲が減った
- 頭が痛い日が増えた
- 体のだるさが続いている
- やる気が湧いてこない
- ちょっとした言葉にイライラしやすい 等々

こんな症状がある時(まずは体の病気の有無を確認するために症状に合った科の病院を受診することをおすすめしますが)それは疲れのサインかもしれません。

サインを受け取ったら少し立ち止まって疲れをしっかりとケアしてあげましょう。体の疲れであれば活動を制限してしっかりと栄養を取り体を休めることで回復しますが、心の疲れは体をケアするだけでは回復しづらいものです。そんな時には日記を書いたり軽く運動したりなど、心と体を動かすような気晴らしをしてみましょう。この気晴らしを心理学の言葉ではストレスコーピングと言います。ここで大事なことは「無理のない範囲でやりたくなったらやる」ということ。「日記を書かねば」「運動をしなければ」と思って取り組んでも心の疲れは溜まっていく一方です。日記は書きたくなった日だけ書けば良いし、文章じゃなくてもその日の気分を絵文字で表したって良い。ランニングを毎日する必要はなく、近所のコンビニに出かけたついでにちょっと遠回りして帰ってくるくらいでちょうど良いのです。

そんな風に疲れをケアしながら、それでもやっぱりモヤモヤとした疲れが取れない、なんだかすっきりしない気持ちが続いている時には、学生相談室にいらしてみませんか？ここでは日々の疲れのもとと一緒に探したり、気持ちや考えの整理をするお手伝いをしています。疲れを上手にケアして皆様の学生生活がより充実したものとなるよう願っております。



学生相談カウンセラー

佐々木 璃奈 Sasaki Rina

## 秋の不調は自律神経の乱れ？ セルフケアで乗り切ろう

食欲の秋、スポーツの秋、勉強の秋…。秋は充実した季節ですが、夏の疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。この時期の体調不良は、寒暖差や気圧の変化、日照時間の短縮、夏の疲れなどによる自律神経の乱れが主な原因と言われています。

ではどうすれば自律神経を整え、秋を元気に過ごせるのでしょうか。手軽にできる4つのセルフケアを紹介します。

### 1. 規則正しい生活習慣

不規則な生活は自律神経を乱す大きな要因です。まずは規則正しい生活を心がけましょう。

- **朝に日光を浴びる**：起床後すぐに太陽の光を浴びると、セロトニンが分泌され、体が活動モードにスムーズに切り替わります。
- **適度な運動**：1日10分程度の軽いウォーキングやストレッチなど、無理のない範囲で体を動かす習慣をつけましょう。血流が改善され自律神経が活性化します。

### 2. 食事でサポート

自律神経のバランスを整えるため、以下の栄養素を摂ることがお勧めです。

- **タウリン**：自律神経のバランスを保ち、疲労回復を助けます。イカ、タコ、ホタテ、アサリなどの魚介類に豊富。

- **鉄分**：倦怠感や気分の落ち込みを防ぎ、全身の酸素運搬を助けます。レバー、赤身の牛肉、カツオ、マグロなどに豊富。

- **オメガ3脂肪酸**：脳と神経の働きを助け、気分の落ち込みを和らげます。サバ、イワシ、サンマ、アジなどの青魚やマグロ、鮭などの脂の多い魚に豊富。

### 3. リラックス法と環境の調整

心身をリラックスさせることも大切です。

- **ぬるめのお湯につかる**：就寝1～2時間前に38～40度のぬるめのお湯にゆっくり浸かりましょう。副交感神経が優位になり、質の良い睡眠につながります。
- **体を冷やさない**：冷えは自律神経の乱れを招きます。下着や上着など衣服で調整し体を冷やさない工夫をしましょう。

### 4. デジタルデトックス

スマホやPCの使いすぎによる「情報疲労」は、自律神経の乱れや睡眠の質の低下を引き起こします。1日の中で画面から離れる時間を作り、脳を休ませることが大切です。

これらのセルフケアを日常に取り入れて自律神経のバランスを整え、充実した秋を過ごしてみませんか。



【参考HP】

厚生労働省 健康日本アクション支援システム  
健康作りサポートネット