

昭和医科大学（旗の台キャンパス）

学生相談室だより No.127(2026 年度4～5月号)

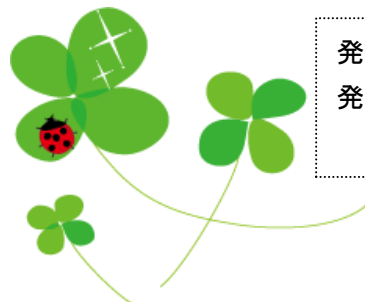
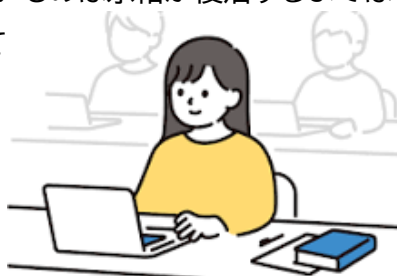
自身のメンテナン스에ご活用ください

新年度が始まりました。皆さん、心身のリフレッシュはできたでしょうか。学年によっては既に実習や授業が始まっている方もいることでしょう。忙しい学生生活だと思いますので、心身をいたわりながら頑張りたいと思っています。

皆さんの学業は専門性が高く、学修量も多いので、「受験勉強から解放されたのに、意外と(まったく)楽にならないなあ」と感じる人も多いのではないのでしょうか。時間にゆとりがあれば対処しきれないストレスも、ゆとりが少ないと容量オーバーしやすくなります。そんな環境の中で頑張っている皆さんですので、本来ストレスに強い人でも、過信して頑張りすぎるとパンクしてしまうリスクがあります。もし、「最近、今までのように調子が出ないなあ」とか「頑張っているのに、どうも本調子ではないなあ」と感じている人がいたら、健康的に生活していくために必要な『心のゆとり』が削られ、不足気味になっているサインかもしれません。学業と休息以外の「趣味や興味の深掘り」などは、優先順位をつけて、順位が低いものは余裕が復活するまでは後に回して、まずはパンク予防に気をつけて欲しいと思います。

分かっているけど調整が難しいとか、優先順位が決まらない時などは、相談室で整理のお手伝いもできます。

相談室メール：hata-gakuseisoudan@ofc.showa-u.ac.jp



発行日：2026年4月1日

発行者：昭和医科大学学生課 TEL 03-3784-8024

学生相談室 TEL 03-3784-8285

カウンセラー紹介

小林 英子(こばやし えいこ) 臨床心理士 火曜日 13:00~18:00

火曜の旗の台と、金曜の横浜キャンパスの相談室カウンセラーを兼任しています。学生相談室の他に、スクールカウンセラーや心療内科クリニックのカウンセラーをしています。忙しい学生生活を送る皆さんが、ほっとしたり充電できる時間と空間を創ってお待ちするよう心がけています。

大河原 英美子(おおかわら えみこ) 臨床心理士 木・金曜日 13:00~18:00

学生相談室の他に、スクールカウンセラーをしています。夢や描画など言葉になりきれないイメージの持つ力も大切にしています。学生生活で直面する困りごとを一人で抱え込まず気軽に相談ください。「こんなことで相談していいのかな、どこに相談すればいいのかな」と思う時も、一緒に考えていきたいと思っています。

(本学ホームページの「学生生活支援」より、予約状況を見ることもできます)

4月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

5月の予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30