

学生相談室だより (No.88)

特集 コロナ時代のセルフケア

2021.4.1 発行



ご入学・進級おめでと うございます

新年度が始まりました。学生相談室では、年3回「学生相談室だより」を発行しています。学生相談室で行われる行事のお知らせやカウンセラーの臨床心理学に関するコラムなどを発信しています。どうぞよろしくお願いいたします！

学生相談室は、渋谷とたまプラーザの両キャンパスに設けられています。渋谷学生相談室は、若木タワー3階にあり、月曜から土曜まで基本的に毎日開室しています。たまプラーザ学生相談室は、週2日（火曜・木曜）の開室で、場所は1号館1階（保健室の隣）になります。

学生相談室利用について

[こちらをクリック！](#)

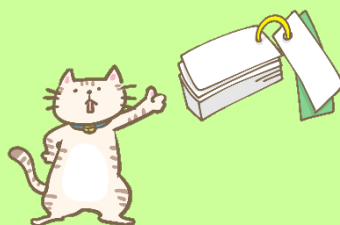


年間行事

- [学生相談室紹介ブース \(4月\)](#)
- [YOGA 体験 \(5月・10月・12月実施予定\)](#)
- [聴き方・伝え方講座 \(2月実施予定\)](#)

ストレスコーピングを知 ってストレスと上手に付 き合おう

ストレスコーピングという言葉を知っていますか？ストレスのもとになったもの（ストレスor）に上手く対処することをストレスコーピングといえます。例えば、苦手な人に出会った時にあなただったらどうしますか？その人のことを避ける人もいるでしょうし、どうかしてその人と付き合う方法を考える人もいるでしょう。人にはそれぞれ得意なコーピングスキルがあって、嫌なことに出会った時はこうするというパターンが決まっていることが多いです。いつもの方法が通用しないことも時には起こります。先の例だと、苦手な人を避けたいのに避けられない場合などは困ってしまいますよね。そうした場合に、苦手な人に対する感じ方や考え方を試してみようという方法があります（情動焦点コーピング）。ストレスは避けられないものですが、いろいろな対処の方法を知っていると安心ですね。



☆今日のレシピ☆

『スープジャーで作る簡単 中華がゆ』

疲れていてご飯を炊く元気がない、忙しくて料理している時間が無い…という時に簡単に作れておいしいのでお勧めです。だしを和風だしに変えたり、トッピングで味変したりするのもいいですよ。^{ザーサイ}搾菜を入れると本格的！

【材料（一人分）】

- 無洗米 大さじ2
- 熱湯 適量
(350mlのスープジャーなら9分目程度)
- 鶏がらスープの素（顆粒） 小さじ1/2
- 塩 小さじ1/2

【作り方】

1. スープジャーは事前にお湯で温めておく（保温性の高い製品だと省略可）
2. 温め用のお湯を流し、スープジャーに無洗米、鶏がらスープの素、塩、熱湯を入れる。
3. 3時間程度保温する
4. できあがり！