



学生相談室だより

2025.10.16 発行

後期号

後期がスタートし1月が経ちました。今年は10月に入っても高温傾向が続
き、ゆっくり秋が深まっていくようです。朝は何を着て出かけようか、衣替え
のタイミングにも迷ってしまいますが、気温をみながら調整していけると良い
ですね。

ところで、長い休み明けの新学期、すぐに学校生活に慣れる方がいる一方で、
慣れるまでに時間がかかる方もいます。そして、自分でも気づかないうちに疲
れを溜めてしまうことがあるかもしれません。頑張っていると、ストレスに気
づくことが難しいときもあります。そこで、自分の状態を把握するのに、スト
レスチェックを活用してみることもおすすめです。



【簡易ストレスチェック】



1	最近、よく眠れていますか？	はい／いいえ
2	朝、起きるのがつらい日が多いですか？	はい／いいえ
3	学校や授業中に集中しづらいと感じますか？	はい／いいえ
4	人と話すのがしんどいと感じることがありますか？	はい／いいえ
5	すぐにイライラしたり、涙が出たりしますか？	はい／いいえ
6	食欲に変化（食べすぎ・食欲不振）がありますか？	はい／いいえ
7	SNS やスマホで疲れていると感じることがありますか？	はい／いいえ
8	自分には価値がないと感じることがありますか？	はい／いいえ
9	将来のことを考えると不安になりますか？	はい／いいえ
10	だれかに悩みを相談したいと感じていますか？	はい／いいえ

※「はい」が多いほどストレスが高まっている可能性があります。あくまで“気づき”のための参考です。

※参考：「Mental Care Journal」(<https://mental-care-journal.com/archives/505>)



ストレスを抱えたら、まずは休養が必要ですし、できれば適切な相手への相談も
大切です。家族や先生、友達にも言えない、言いたくない…そんな時は学生相談室
を利用していただけたら幸いです。いやいや…相談室は敷居が高いという方は、厚
生労働省「こころもメンテしよう 若者のためのメンタルヘルスブック」が役立つ
かもしれません。<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/docs/book.pdf>

早めのストレスケアで、学校生活が充実することを応援しています。

学生相談室 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をお願いします。

<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。

（来室またはお電話：029-271-2846）

