



目白大学 新宿キャンパス学生相談室



学生相談室だより 3号 (2025. 11)



今年は特に暑い日が続きましたが、ようやく暑い夏も終わりましたね。急に涼しくなり、寒暖差に体調を崩したりしていませんか。秋学期も1か月が過ぎ、そろそろ疲れが出てきているかもしれませんね。心身の疲労や、学業面での心配、人間関係や将来のことなど、何か相談したいことがありましたら、学生相談室の利用も検討してみてくださいね。

また、今年も全学生対象のワークショップを11月に開催します。学生相談室主催のワークショップでは、皆さんの心身の健康の維持や自己理解に役立つものを企画開催しています。今年度は、心理テストを用いて自己理解を深めるワークを実施します。詳細は下記「相談室からのお知らせ」をご確認ください。皆さんの参加をお待ちしています。

「相談室からのお知らせ」

★学生相談室主催ワークショップ「心理テストをやってみよう!—初めての自己分析—」開催★

心理テストを通して、自分の性格を見つめ直してみませんか。

就活に役立つこともあるかもしれません。皆さんのご参加をお待ちしています!

日時:2025年11月26日(水)15:30~17:00

場所:8号館1階 08102教室

予約制、先着20名、参加費無料です。

参加希望者は、学生相談室HPよりお申し込みください。



★相談室コラム★～香りを使って気分を切り替えよう～

においは、意識しなくても瞬時に気分や身体に作用することができます。なぜかという、嗅覚器官と大脳辺縁系の距離が近いのでにおいの情報はすばやく大脳辺縁系(感情をつかさどる扁桃体や記憶をつかさどる海馬がある場所)に送られるためです。皆さんも何かのにおいを嗅いだときに、においと結びついた昔の記憶を思い出したことがあるのではないのでしょうか。

この嗅覚の特徴を利用して、香りを使って気分を切り替えるきっかけを作ることができます。

たとえば、

- ・眠る前に好きな香りを嗅ぐ ⇒就寝のサイン
- ・勉強をする前に好きな香りを嗅ぐ ⇒勉強を始めるサイン



といったように、香りと体験を結びつけると、その香りを嗅ぐと自動的に香りと結びついた体験をしやすくなることができるかもしれません。習慣になるまで少し時間はかかるかもしれませんが好きな香りを嗅ぐだけでも気分転換になりますので、ぜひ試してみてくださいね。