



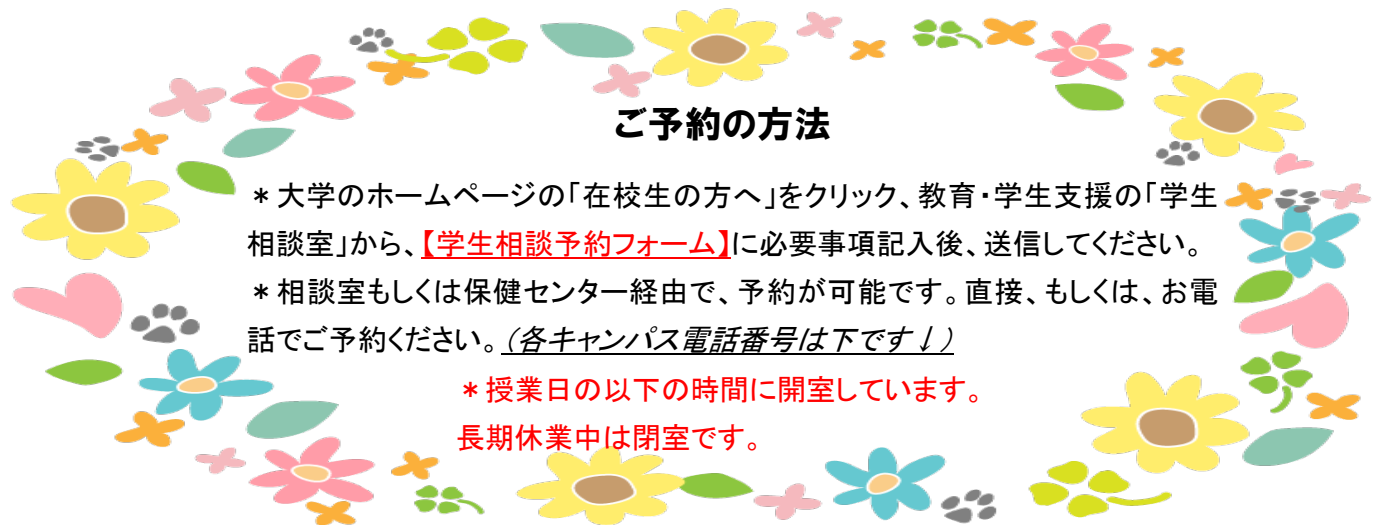
ゴールデンウィーク明け、心と体、疲れてないですか？

コロナ禍が終わり、ちょうど1年が経ちました。過ぎてみると、コロナ禍の生活が何だったのか？と思うほど、日常が流れていきますね。でも、人の体は正直だなど思うことが多々あります。やっぱり誰とも会わず外出を控えて体を動かす機会が減少した数年間を経験して、疲れやすさや風邪などの感染症にかかりやすくなっていることに気がつく方もいると思います。私も、その一人・・・本当に疲れやすくなりました・・・

とりわけ今年は長い冬から一気に春へ、そして初夏へと急激な温度変化や日光などが心身の負担になっていませんか？今年も暑い夏になると予想されています。北16条、花川、どちらのキャンパスにも簡易エアコンがつかます。相談時間も快適に過ごしてもらえ夏になると嬉しいです！

少しでも不調や疲れ、うまくいかないこと、誰かに話しを聞いてもらいたいな～と感じたら、下の予約方法でアクセスしてみてくださいね。勉強や学校、友人、恋愛なんでも話してくださいね。お待ちしております。

北16条キャンパス、花川キャンパス学生相談室カウンセラー 西村



ご予約の方法

* 大学のホームページの「在校生の方へ」をクリック、教育・学生支援の「学生相談室」から、[【学生相談予約フォーム】](#)に必要事項記入後、送信してください。

* 相談室もしくは保健センター経由で、予約が可能です。直接、もしくは、お電話でご予約ください。(各キャンパス電話番号は下です！)

*** 授業日の以下の時間に開室しています。**

長期休業中は閉室です。

【学生相談室開室時間と担当カウンセラー】

北16条キャンパス学生相談室

場所：本館3階 344・345室

保健センター：TEL 011-736-5099

学生相談室：TEL 011-736-0315

* 開設時間外は留守電になります

月曜日	11:00~14:00	森田
火曜日	11:00~13:00	西村
水曜日	12:00~15:00	山中
木曜日	11:00~14:00	森田

花川キャンパス学生相談室

場所：本館3階 303室

保健センター：TEL 0133-74-7063

学生相談室：TEL 0133-74-7428

* 開設時間外は留守電になります。

月曜日	11:00~14:00	齋藤
火曜日	14:00~17:00	山中
木曜日	11:00~14:00	齋藤
金曜日	10:30~13:30	西村

カウンセラーの 今年チャレンジしたいこと

それぞれのカウンセラーの先生に、「今年チャレンジしたいこと」を聞いてみました。チャレンジって、しよう、したいな～、と思っているうちに何となく時間が過ぎていくことってないですか？皆さんも何か、チャレンジしてみませんか？

斉藤先生（花川キャンパス学生相談室）

う～ん、いろいろ悩みましたが、「振り回されないようにすること」にしました。これは、主に家族に……なのですが、子どもが5人おりまして、それぞれだいぶ大きくなってきたので、身の回りの世話が手がかかるといっても、ココロがかかるような場面が増えてきました。気がつくとも……、ヤツらにばかり気を取られて、自分のことがおろそかになり、頭が痛～い、だる～い……、なんてことになってしまいます。コレじゃあダメです！！自分を大切にしないと、人なんて大切にできません。第一、大切にすするやり方がわからなくなっちゃう！自分でやってみるからこそわかることもあるものです。

というので……、今年は、あまり周囲に振り回されないように自分も大切にしよう！と思います。みなさんも、ぜひ！ご自身を大切にできているかな？ってカラダに聞いてみてください。そして、どうかご自身のことも、大切に優しくしてあげてくださいね。



森田先生（北16条キャンパス学生相談室）

今年、というか今年こそ、毎日身体を動かすこと（できれば歩く、忙しい時はストレッチ・筋トレ）にチャレンジしたいです。若い頃にジムに通って運動していた時期があって、その頃は走る体力もあったし身体が軽かったんです。・・・それから長年の間にすっかり身体は錆びついてしまい、今は・・・身体は重いし走ったりしたらすぐに息が切れるし、とにかく体力がないことを日々実感しています。体力だけでなく、健康のためにも身体を動かしたい！とずっと思っているのですが、怠け心の方が勝って早数年・・・今年こそ頑張りたい！



山中先生（北16条キャンパス・花川キャンパス学生相談室）

「今年は何をチャレンジしようかな？」と考えては実現できることもあればできないこともありますね。色々思い描き、関心を持つことは良い事だと思います。私は何かのコミュニティに入りたいと思っています。まだこれというものは見つかっていませんが、情報収集する事は楽しいですよ。同じ興味を持つ仲間との出会いや新たな分野への挑戦、ワクワクしますね。皆さんも探してみませんか？きっと何か得るものがあるかもしれませんね（～♪



それぞれの先生の「チャレンジしたいこと」を眺めると、心身ともに健康であることを目指す、という意志が見えてきますね。運動は心身の健康にとってもいい影響があり、自分を取り戻すことはマインドフルであること（自分軸で物事を見る、感じる）、仲間は孤独感の解消など、それぞれメンタルヘルスに重要なことです！西村も、昨年は感染症のデパートと化してしまったので、今年は運動、体力作りを頑張ります！（西村）