

# 学生相談letter

～平成28年度～

## ◆ 学生相談letter【平成28年度 第12号】

もう今年も2ヶ月が過ぎ、年度末となりました。

新しい年度に向けていろいろと準備し始めていることと思います。そして花粉症の季節にもなってきました。春が待ち遠しいところですが、マスクが手放せない方にとっては辛抱の時期かもしれませんね。

さて、1月のこのレターでは「2017年の計画を立ててみましょう！」と書いてみましたが、2ヶ月ほどが経過して皆さんの今年の目標の進捗具合はいかがでしょうか？ 少しずつ自分のために自分を耕す作業を進めているでしょうか？ もちろん、簡単には進まず、どうしても疲れてしまったり、やる気が無くなってくることもあるかと思いますが。結果が見えないと不安も大きくなったり…。しかし、それらを含めて「耕す」ということかもしれません。

最近「マインドフルネス」という方法が社会的にも流行となっています。「今、ここ」に自分の精神を集中することで、いろいろな不安や悩みとうまく距離を持つようにしていくような方法です。

私は、「耕す」ことは「今、ここ」の目の土とひたすらに向き合うことだと思います。そしてそれが、自身の不安や悩みとうまく付き合うようにしていけるのではと考えています。「悩み」は尽きませんが、ひたすらに自分を耕すことに専念する時間をもってみてはいかがでしょうか。

◇◇◇臨床心理士 松本 貴智◇◇◇

## ■ 臨床心理士の常駐日時

毎週木曜日 / 16:30～17:30の1時間

March						
S	M	T	W	T	F	S
			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	31	

※相談者が重なった場合は、お待ちいただくか、別日に設定することがあります。

## ■ 臨床心理士

土屋垣内 晶 (つちやがいと あき)

## ■ 面談希望の場合

8号館 2階

大学健康管理センターの学生相談室

までお越しください。



## 【大学健康管理センター】

Tel: 024-547-1884 / mail: kenkou@fmu.ac.jp

開所時間 8:30～17:15

(土日祝休日および年末年始<12/29-1/3>を除く)

URL: [http://www.fmu.ac.jp/cms/kenkou/index\\_html](http://www.fmu.ac.jp/cms/kenkou/index_html)

## ◆ 学生相談letter【平成28年度 第1号】

みなさん、はじめまして。

4月から、大学健康管理センター臨床心理士として、学生相談等を担当します、土屋垣内(つちやがいと)です。

春は、別れと出会いの季節と言いますが、新しいことにチャレンジしたり、新たな人間関係ができたりと、みなさんも変化の多い時期を過ごしているのではないのでしょうか？

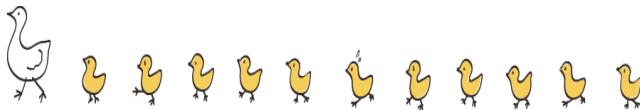
花芽吹くこの時期は、暖かくなり過ごしやすい反面、学業や進路選択上での決断が求められるなど、知らず知らずのうちに、精神的なストレスが産まれやすい時期です。

この時期に、悩んで決断をした経験が、自分に自信をもたらしてくれたり、自分を成長させてくれることもあるでしょう。

しかし、どうしても考えすぎてしまうときには、友だちや先輩、先生などに相談してみましょう。人の助けを借りたり、相談することは、決して恥ずかしいことではありません。

大事なものは「悩まない」ことではなく、「上手に悩むこと」です。悩みと上手に付き合う方法を、一緒に探していきましょう。

◇◇◇ 臨床心理士 土屋垣内 晶 ◇◇◇



## ◆ 学生相談letter【平成28年度 第2号】

新年度が始まり、1ヶ月が経ちました。最初の1ヶ月は気を張っていて、あっという間に過ぎていきますが、5月に入り、そろそろ疲れがたまってきた頃ではないでしょうか。

また、5月はゴールデンウィークがあり、休み明けはなんとなくやる気がでない方も多くいらっしゃるのではないかと思います。そんな状態がいつまでも続くときは、ぜひ大学健康管理センターを利用してください。

皆さんがより有意義な学生生活を送る手助けになれば幸いです。

◇◇◇大学健康管理センター 看護技師 阿部 ◇◇◇

## Backnumber

- ◆ 第1号 (2016/4/12)
- ◆ 第2号 (2016/5/2)
- ◆ 第3号 (2016/5/30)
- ◆ 第4号 (2016/7/4)
- ◆ 第5号 (2016/8/1)
- ◆ 第6号 (2016/8/30)
- ◆ 第7号 (2016/10/3)
- ◆ 第8号 (2016/11/1)
- ◆ 第9号 (2016/11/29)
- ◆ 第10号 (2017/1/4)
- ◆ 第11号 (2017/2/1)



## ◆ 学生相談letter【平成28年度 第3号】

「イーハトーヴ」

今年も半年近くが過ぎて、夏らしい季節に入ってきました。

年度が変わり2ヶ月ほど経ちましたが皆さんはいかがお過ごしですか？私は先日の5月連休の時に久しぶりに「宮沢賢治記念館」を訪れました。皆さんご存知の「宮沢賢治」の業績を記念して岩手県花巻市に建てられているものです。

彼の作品は一度くらい読んだことはあると思いますが、私も久しぶりに「銀河鉄道の夜」「注文の多い料理店」「風の又三郎」などを読み返してみました。大人になっても楽しめる作品の数々だと思います。

宮沢賢治は土に根ざして農業を治め、宇宙の彼方まで思いを巡らせて創作活動を行い、そしていわゆる「イーハトーヴ」のような世界が生まれました。

さて今、みなさんの心に、皆さん自身のイーハトーヴに

思いを馳せる時間はあるでしょうか？

なにも大きな世界を創造することではなく、例えばあなたの理想とする医師像や看護師像のようなものはどうでしょうか。

目の前の試験や部活動に日々いそしみながらも、今の道を歩き始めようとした思いを改めて振り返ってみるのも良いかもしれません。

夏休みまでもう少し。あなたが思い描く理想の医療へ向けて頑張ってください。



◇◇◇臨床心理士 松本 貴智◇◇◇

## ◆ 学生相談letter【平成28年度 第4号】

気温が高い日が少しずつ増え、夏が近づいてきました。

皆さん水分・塩分補給は十分にできていますか？

曇りの日でも熱中症が起こる危険性があるので油断は禁物です。

体調を崩してから脱水状態に気づくなんてことのないように「のどが渴いた」と感じる前に水分補給をしてくださいね。

また、これからの季節、室内外の温度差によって、自律神経が乱れ、めまいや立ちくらみなどの様々な身体の不調が生じやすくなります。身体を冷やしすぎないように気をつけてください。

これから夏に向けてイベントも増えていきます。

こころもからだも夏バテしないよう体調管理に努めましょう！

◇◇◇大学健康管理センター 看護技師 阿部◇◇◇



## ◆ 学生相談letter【平成28年度 第5号】

みなさん、暑い夏がやってきました。

夏休み中には、サークルや部活の合宿、アルバイト、友人や家族との旅行など、楽しいイベントを計画されているひとも多いと思います。

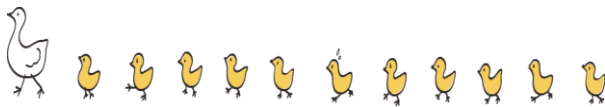
楽しいイベントがある一方で、後期から始まる授業や人間関係で悩むことがあるかもしれません。

学生相談室は夏休み中も右記の日程と時間帯で開室しています。

些細なことでも構いません。

1人で悩む前にまずは気軽に訪ねてきてくださいね。

◇◇◇臨床心理士 土屋垣内 晶◇◇◇



## ◆ 学生相談letter【平成28年度 第6号】

まもなく9月に入ります。

残暑が厳しい日もありますが、秋になるまであつという間です。

また、秋といえば「〇〇の秋」といわれる季節です。

「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」など皆さん思い思いの秋を今から想像してみるのも良いのではないのでしょうか。

さて、夏休みも残り少なくなりました。

皆さんこころと身体の準備はできていますか？

生活リズムが乱れているなんて方はいませんか？

まずは朝日を浴びて体内時計を整え、少しずつ準備していきましょう。

もし、生活リズムがなかなか整わない方、

こころの準備が追いつかない方がいれば

大学健康管理センターにお越しください。

どんな相談でもかまいません。いつでもお待ちしております。

◇◇◇大学健康管理センター 看護技師 阿部◇◇◇



## ◆ 学生相談letter【平成28年度 第7号】

「食欲の秋、実りの秋」

今年もあと3か月程になり、お彼岸も過ぎてだいぶ涼しくなってきました。皆様はいかがお過ごしでしょうか？

今現在は、そろそろ今の学年における生活にも慣れてきて、うまくいっていることも多いと思います。でも、時にうまくいかないこともあると思います。それを考えると気持ちも前向きにはならないし、気分も落ち込んでしまうと思います。しかし、人生全体においては「うまくいっていない」事態もとても貴重な体験です。それによって皆さんの学生生活も結果的に実りあるものになります。

ただし、うまくいっていない時は一人だけでその困難を乗り越えようとしなくていいことがとても大切なポイントです。「食欲の秋」に私たちが楽しむ食べ物は、種まきも収穫も一人ではなかなか難しいです。仲間と協力して種をまいて、耕して、収穫したものが結果的に私たちに幸せにしてくれます。

皆さんも実りある学生生活を送るために、うまくいっていない時ほど仲間や家族に相談したり、協力を得ると良いでしょう。そんなに周りの人たちはひどい人ばかりではありません。当センターもいつでもご相談にのります。

また明日からの学生生活を少しずつ進んでいってください。応援しています。

◇◇◇ 臨床心理士 松本 貴智 ◇◇◇



## ◆ 学生相談letter【平成28年度 第8号】

みなさん光が丘祭おつかれさまでした。

様々なイベントごとがあり、疲れがたまってはいませんか？

大学内でも風邪の症状を訴える人が増えてきています。

これからの季節、インフルエンザや感染性胃腸炎が流行し始めますが、体調管理は先手必勝です！！

なんとなく体調が優れない、いつもより元気がでないときは無理せずゆっくり休む時間をつくりましょう。

今年も残すところあと2ヶ月！

健康で楽しい毎日になるよう応援しています。

◇◇◇大学健康管理センター 看護技師 阿部◇◇◇



## ◆ 学生相談letter【平成28年度 第9号】

年の瀬が近づき、忙しい毎日を過ごしている方も多いのではないのでしょうか？

この一年を振り返ってみて、みなさんはいかがでしょう？大学生活は、学業だけではなくサークルにアルバイトに…と、初めての世界がひろがる経験をした方も多いと思います。

充実した思い出、がんばったこと等、自分の成長につながったこともあれば、時には「どうしたらいいのかわからない」「どうにもならない」と行き詰まることがあったかもしれません。

振り返ってみて、自分の中の悩みや課題を何とかしてみたいと思ったら、誰かと一緒に考えてみることも一つの方法です。

そんなときは、大学健康管理センターの学生相談を活用してみてください。

皆様の貴重な大学生活に、ほんの少しでもお役に立てたらと思います。

◇◇◇臨床心理士 土屋垣内 晶◇◇◇



## ◆ 学生相談letter【平成28年度 第10号】

「新年あけましておめでとうございます」

平成29年がスタートしました。皆様、いかがお過ごしでしょうか？

1年の計は元旦にありと言いますが、すでに今年目標や計画を立てた方もいると思います。まだ目標を立てていない方は、ぜひ今年達成したいことを決めてみることをお勧めします。

私は、昨年9月に「食欲の秋」と題してこのニューズレターを書きました。その時に、友人や家族などに相談することが大切であることをお伝えしましたが、「仲間と協力して種をまいて、耕して、収穫したものが結果的に私たちにハッピーにしてくれます。」と書きました。新年の始まりは、耕し始める時期かもしれません。耕さない種を蒔いても希望の実りが生まれる可能性は低くなります。

今年の皆さんは何を収穫したいか、どのくらい収穫すればいいのかを改めて考えてみてはいかがでしょう？何か一つ目標を決めてそれを達成してみましょ。それが自信を生み、次の原動力となっていきます。

そして、もし自信が揺らいだり不安になったりしたら、当センターまで相談に来てください。あなたの土壌を耕すお手伝いをします。

今年の皆さん一人一人の飛躍を期待しています！

◇◇◇臨床心理士 松本 貴智◇◇◇



## ◆ 学生相談letter【平成28年度 11月号】

後期試験が終わると、いよいよ、春休みが目前ですね。

学校での試験や資格試験など、目前の試験に向かってがんばっている方が多いと思います。

桜咲く春まであと少し。もうひとふんばりです。

風邪などひかないように、体調に気をつけて  
有意義な時間を過ごしていただきたいと思います。

心配なこと、気がかりなことがあれば、一人で抱えず、どうぞ学生相談室をご利用ください。

「自分について振り返りたい」、「ちょっと愚痴を聞いて欲しい」、「将来のこと  
で悩んでいる」・・・内容はどんなことでも結構です。

春休みの間に、この1年間の振り返り、4月からの過ごし方について考える時間を持つてみるのもよいかもしれません。

◇◇◇臨床心理士 土屋垣内 晶◇◇◇

