

# 学生相談室だより



平成30年度 第2号

平成30年5月 東北医科薬科大学学生相談室

青葉がまぶしくなってきました。「杜の都」仙台を実感できる、素晴らしい季節ですね。

さて、ここで問題です。なぜ「森の都」ではなく「杜の都」というのでしょうか。仙台市のホームページ等を見ても、「杜」とは神社の「鎮守の森」や「屋敷林」など、人々が緑を愛し、手を入れて育む木々を指す、とのこと。「杜」という漢字を使っていることで、仙台市民が自分たちの街を愛し緑豊かにしようとしていることがよくわかります。私も仙台に来て三度目の青葉の季節を迎えており、街路樹などの美しさに日々心癒されています。

新入生は初めての「杜の都」を実感する人も多いかもしれません。それと同時に、在校生も含めて新学年の生活や新キャンパスでの生活が始まって2ヶ月弱、少し疲れが出るころではないでしょうか。体や心が疲れて、弱気になったり悩みが大きくなったりしていませんか。たとえ明確な答えが出なくても、相談という場で言葉にしてみるだけで、自ずと解決法というか気持ちの落としどころが見つかることもあります。いろいろな悩みがある場合には、どうぞ学生相談室で相談してみることも選択肢の一つに入れてください。

今年度から新しくできた医学部の福室キャンパスでも学生相談室を開設しました。申込書や申込方法も小松島と同じ様に整えましたので、何か困ったことがあった時にはぜひ利用してください。一人で悩まず一緒に解決法を探しましょう。

学生相談室副室長  
医学部生理学教室  
河合 佳子



## 学生相談室の利用方法

1. 相談は予約制です。所属学部に関係なくどちらのキャンパスの相談室も利用できます。
2. 学生相談室の場所は、以下の通りです  
小松島キャンパス：中央棟1階（自動発行証明書販売機向かい側の部屋）  
福室キャンパス：第1教育研究棟1階
3. 相談日は原則、小松島キャンパスは、毎週月曜日の16時から18時まで  
福室キャンパスは、毎週月曜日の17時30分から18時30分まで
4. 相談時間は、ひとり30分以内です。
5. 相談を希望する学生さんは、各学生相談室付近にある“申し込み用紙”に必要事項を記入し、希望日の前の週の金曜日17時までに“相談受付ボックス”に投函して下さい（無人の受付です）。
6. 相談希望日・時間帯は必ず記入して下さい。希望日に面接ができないときのみ、連絡させていただきます。何も連絡なければ、相談を希望された時間に学生相談室に来てください。  
※相談希望日に相談可能の場合、連絡はしませんのでご注意ください

小松島キャンパス 相談担当者

	16時～16時30分	16時30分～17時	17時～17時30分	17時30分～18時
6月4日	宮坂 智充	宮坂 智充	奥山 祐子	奥山 祐子
6月11日	川上 準子	川上 準子	高橋 央宜	高橋 央宜
6月18日	森本 幸子	森本 幸子	奥山 祐子	奥山 祐子
6月25日	宮坂 智充	宮坂 智充	菅原 美佳	菅原 美佳
7月2日	川上 準子	川上 準子	高橋 央宜	高橋 央宜
7月9日	蓬田 伸	蓬田 伸	森本 幸子	森本 幸子
7月23日	休み	休み	休み	休み

福室キャンパス 相談担当者

	17時30分～18時	18時～18時30分
6月4日	河合 佳子	河合 佳子
6月11日	上村 聡志	上村 聡志
6月18日	中村 正帆	中村 正帆
6月25日	林 もゆる	林 もゆる
7月2日	河合 佳子	河合 佳子
7月9日	中村 正帆	中村 正帆
7月23日	休み	休み



☆校務等の都合で、担当者が入れ替わる場合もあります。ご了承願います。

五月病、あなたは大丈夫？

皆さん、そろそろ新しい環境に慣れましたか？ 入学や進学などによる環境変化のため、4月の生活はとても忙しかったと思います。自分では気づかないうちに緊張や不安で心身が疲れてしまい、GW明けごろから、なんとなく、体がだるい、疲れが抜けない、集中できないなど様々な不調を感じ始めることがあります。このような状態を五月病と呼びます。

時間の経過とともに生活のペースをつかんで環境に慣れていけば自然と解消されるものですが、セルフケアによって改善を試みるのも大切です。

●お薦めリラックス法（漸進的筋弛緩法）●

・こころと身体はつながっているの、身体が緊張しているときにはこころもカチコチに緊張し不安を感じているものです。身体をほぐすことによって、こころもほぐしてみましょう。やり方は簡単です。①と②を繰り返すだけです。

①肩をこれ以上できないくらいに力いっぱいすくめます（10秒）

②一気に力を抜きます

①②を繰り返すと、いかに身体に力が入っていたか感じる事ができると思います。

うまく活用して、こころと身体をほぐしてくださいね。

