

学生相談室だより

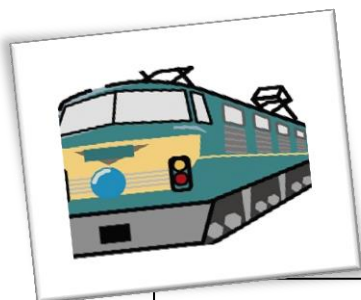
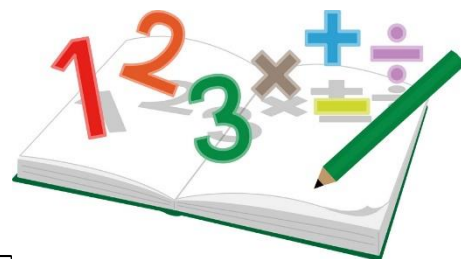
平成30年度 第3号

平成30年9月 東北医科薬科大学学生相談室

人生はラグランジュの未定乗数法

理学部の数学では、ラグランジュの未定乗数法（みていじょうすうほう）というものを習います。「条件付き最適化」というやつなのですが、簡単にいうと、ある制約のもとで最適なものを見つける方法です。私は、人生というのはこの「条件付き最適化」だと思っています。人生、いろいろな制約があります。不慮の出来事で、思い通りに行かないこともあります。でも、そのような制約のなかで、いかに満足の行く人生を送るか、というところに人生の妙味があるのだと思います。仮に、いつでも好きなときに、好きなことが、好きなだけできたとしても、それは必ずしも幸せなことではないと思います。私はいわゆる「撮り鉄」で、鉄道写真撮影を趣味としていますが、自分の好きな車両を、好きなときに、最高の光線状態で好きなだけ撮影できるとしたら、おそらくつまらないものになってしまうでしょう。研究も同様です。このようなことを考えたのは、30歳頃のことだったでしょうか。

おっと、大事なことを書き忘れるところでした。学生相談室は、「よろず相談所」です。学生生活に何らかの関係があれば、どんな相談でも受け付けます。誰に相談してよいかわからないことがあったら、学生相談室という選択肢があったことを思い出して下さい。お待ちしております。



学生相談室員
薬学部 薬品物理化学教室
高橋央宜

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な場合、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

	16:00~16:30	16:30~17:00	17:00~17:30	17:30~18:00
9月17日	森本 幸子	森本 幸子	森本 幸子	森本 幸子
9月24日	森本 幸子	森本 幸子	高橋 央宜	高橋 央宜
10月1日	奥山 祐子	奥山 祐子	川上 準子	川上 準子
10月15日	高橋 央宜	高橋 央宜	蓬田 伸	蓬田 伸
10月22日	菅原 美佳	菅原 美佳	蓬田 伸	蓬田 伸
10月29日	宮坂 智充	宮坂 智充	奥山 祐子	奥山 祐子

福室キャンパス 相談担当者

	17:30~18:00	18:00~18:30
9月17日	休 み	休 み
9月24日	休 み	休 み
10月1日	河合 佳子	河合 佳子
10月15日	上村 聡志	上村 聡志
10月22日	中村 正帆	中村 正帆
10月29日	林 もゆる	林 もゆる



☆校務等の都合で、担当者が入れ替わる場合もあります。ご了承ください。

夏の疲れにご用心

みなさん、夏休みはどう過ごされましたか？

遊びに出かけた人、帰省した人、ひたすら勉強に励んだ人、自分らしい夏が過ごせましたか？ まだまだ夏休みの気分が抜けないところですが、いよいよ新学期が始まります。

今年の夏の暑さは酷く、夏の疲れを引きずったまま大学に来ている人も多いのではないのでしょうか。夏の疲れは、身体だけではなく心の不調にもつながります。チェックリストで自分の疲れを自覚してみましょう。

●チェックリスト (GHQ28 より) ●

過去2週間の様子を振り返ってください

- 頭が重いように感じたことがあった
- 体が火照ったり寒気がしたことがあった
- 気分がよくない日があった
- 栄養ドリンクなどを飲みたいと思った日があった
- 元気なく疲れを感じた日があった
- 病気だと感じたことがあった
- 頭痛がしたことがあった

※2~3項目にチェックがついた人：疲労の軽い症状が出ています

4項目以上にチェックがついた人：疲労の中程度の症状が出ています

気になる人は、学生相談室へGo!

