

学生相談室だより

平成30年度 第5号

平成30年12月 東北医科薬科大学学生相談

一年で最も華やかな時季がやってきましたね。我が家でもリースや煌めく小物たちが玄関や居間を彩ってくれています。リースのことを調べてみたところ、ベースによく使われているヒイラギの尖った葉には「魔除け」、また、輪の形は「永遠」という意味があるとのこと。「生命や幸福がいつまでも続くように」という願いが込められているそうです。深い意味があったのですね！リースはツリーより手軽に飾れますので、お持ちの方は飾ってみてはいかがでしょうか？



リースと同じ形をした洋菓子のバウムクーヘンは、その幾重にも重なり合った年輪の形状が「幸せを重ねていく」という意味から慶事の贈り物としてよく知られています。しっとりふわふわのバウムクーヘンはとても美味しいですよ。コーヒーのお供にぴったりです。バウムクーヘンの年輪は何だか人生との重なりを感じませんか？人と人とのつながりには終わりがないし、歳を重ねて経験したことが層の厚みとなり幾重にもなっていく。甘さ加減やふわふわ度は個々の生き方によってさまざま。たくさんの良い出会いと経験を重ねてあなただけの美味しいバウムクーヘンを創りあげていきましょう。



自分自身のことを「満足」と評価することは難しいことかもしれませんが、今日がんばったこと、できたことなど些細なことの積み重ねが自信につながっていくと思います。一年前より成長したことがひとつでもあれば小さな満足から大きな自信へつながっていくのではないのでしょうか。「今を活かす」ことが大事だと思います。『ちょっと話を聞いてもらいたいな』、『おとなの意見も聞いてみたい』…。気軽に相談室にいらしてください。

自分自身のことを「満足」と評価することは難しいことかもしれませんが、今日がんばったこと、できたことなど些細なことの積み重ねが自信につながっていくと思います。

一年前より成長したことがひとつでもあれば小さな満足から大きな自信へつながっていくのではないのでしょうか。「今を活かす」ことが大事だと思います。『ちょっと話を聞いてもらいたいな』、『おとなの意見も聞いてみたい』…。気軽に相談室にいらしてください。

学生相談室員

薬学部 医薬情報科学教室

川上 準子

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
1月7日	高橋 央宜	高橋 央宜	森本 幸子	森本 幸子
1月21日	川上 準子	川上 準子	宮坂 智充	宮坂 智充
1月28日	菅原 美佳	菅原 美佳	奥山 祐子	奥山 祐子
2月4日	高橋 央宜	高橋 央宜	宮坂 智充	宮坂 智充
2月18日	蓬田 伸	蓬田 伸	川上 準子	川上 準子
2月25日	森本 幸子	森本 幸子	菅原 美佳	菅原 美佳

福室キャンパス 相談担当者

	17時30分～18時	18時～18時30分
1月7日	河合 佳子	河合 佳子
1月21日	中村 正帆	中村 正帆
1月28日	上村 聡志	上村 聡志
2月4日	林 もゆる	林 もゆる
2月18日	河合 佳子	河合 佳子
2月25日	中村 正帆	中村 正帆



☆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。

不安を味方につける

はやいもので、もう少しで2018年もおわりますね。みなさんにとって、今年はどうな年でしたか？

でも、国試を受ける皆さんは1年を振り返っている余裕なんかないかもしれませんね。

「もし国試に受からなかったら、大学生活を無駄にしたも同然だ！」

「こんな問題解けないのなら、国試なんか受かりっこない！」

のように、勉強しても不安が高まるばかり、という人はいませんか？

不安の中身はなんなのでしょう？ 不安の中身、それは“考え方の癖”です。無くて七癖と言いますが、不安が高い人は、不安が高まるような考え方をしているのです。不安を感じる人が少ない人は、不安を感じにくいような考え方をします。例えば「国試が終わったら、行きたかったライブに行こう！」のように、不安を感じにくいような考え方をするので、不安が生じにくいのです。



不安を感じるのはだめ、ということではありません。不安になることにも利点はあります。「国試に落ちたら」と不安になることで、一生懸命勉強するようになるなど、不安は行動を促す役割を担っているとも考えられます。もし不安がなければ、勉強しようという気にならずにより成績を残せないかもしれませんね。ある程度行動を促してくれる不安ですが、あまり長期にわたって強く感じる場合や、不安のために何も手につかなくなるようであれば、単なる考え方の癖と放置せず、不安を整理して落ち着きを取り戻すことが大切だと思います。そのような時には、迷わずに学生相談室にいらしてください。