

学生相談室だより

2019年度 第3号

2019年9月 東北医科薬科大学学生相談室

人生の夏休み

夏休みと言えば思い出すのが友人の言葉です。私は高校時代、何かに打ち込むこともなく、ただ何となく過ごしていました。そして大学に入学した後も高校時代の延長のように、ただ何となく過ごしていました。しかし大学1年生の夏休みに、友人がつぶやいた「大学の4年間は、人生の夏休み」という一言に、自分がいかにもったいない生き方をしていたか気づかされることになったのです。

みなさんは夏休みと聞いてどんなイメージを持つのでしょうか。私にとっては、まとまった時間が取れるので、自由研究に打ち込んでもいいし、シリーズ物の本を読破してもいいし、毎日プールに行ってもいい、ただし、ぼんやり過ごしているとあっという間に終わってしまうの、というのが夏休みのイメージです。友人が言いたかったことは、大学時代は、自分で何をしたいか考えて行動しないと、何もしないままに終わってしまうということだったのです。それまであまり考えもせずにはたして生きてきた私は、残りの大学生活の中で、社会人になる前に自分がしたいことを全部すると心に決めました。そしてその日を境に、自分が何をしたいのか、何ができるのかを必死で考えて行動していたのを覚えています。今思い返せば、自分の時間を自分のために使うことができる、とても貴重な時期だったように思います。皆さんも、ぜひ、大学生という貴重な時間を有効に使ってほしいと思います。

そして、大学生活に迷うことがあれば、ぜひ学生相談室にいらしてください。学生相談室では、大学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。様々なタイプの先生方が皆さんのお越しをお待ちしております。

学生相談室員
教養教育センター 心理学教室
森本 幸子

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

	16:00~16:30	16:30~17:00	17:00~17:30	17:30~18:00
9月2日	米澤 章彦	米澤 章彦	蓬田 伸	蓬田 伸
9月9日	川上 準子	川上 準子	奥山 祐子	奥山 祐子
9月16日	休み	休み	休み	休み
9月30日	宮坂 智充	宮坂 智充	菅原 美佳	菅原 美佳
10月7日	森本 幸子	森本 幸子	森本 幸子	森本 幸子
10月21日	蓬田 伸	蓬田 伸	川上 準子	川上 準子
10月28日	奥山 祐子	奥山 祐子	宮坂 智充	宮坂 智充

福室キャンパス 相談担当者

	17:30~18:00	18:00~18:30
9月2日	中村 正帆	中村 正帆
9月9日	林 もゆる	林 もゆる
9月16日	休み	休み
9月30日	河合 佳子	河合 佳子
10月7日	上村 聡志	上村 聡志
10月21日	中村 正帆	中村 正帆
10月28日	林 もゆる	林 もゆる



☆校務等の都合で、担当者が入り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よう。

●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
- 元気が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!

