

学生相談センターだより

2021年6月発行

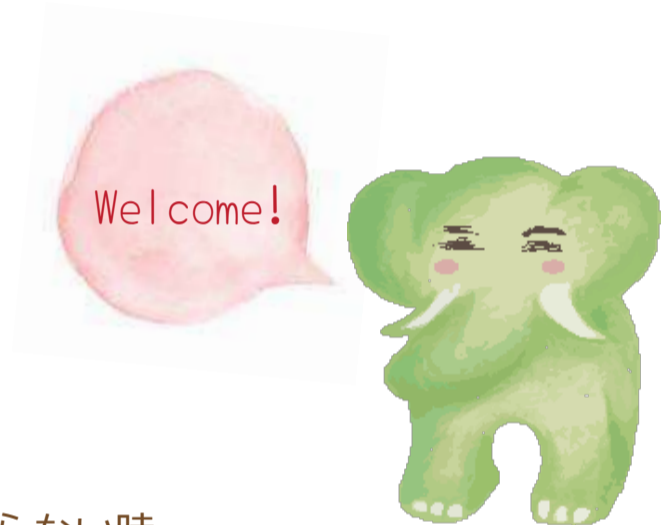
ごあいさつ

今年度も新型コロナウイルス感染症によって私たちの生活環境が左右され続けています。制約の多い生活が長く続くと、身体に疲れが出たり、気持ちを閉ざしたくなったりすることもあります。自分が何に困っているのか、どう困っているのかを誰かと話すうちに、自分の状態が分かってくることがあります。いつもとは何か違うと感じたら、近くにいる誰かと話してみてください。私たちカウンセラーも、皆さんからの連絡をお待ちしています。

就職や進路変更のこと、家族や友人のこと、恋愛のこと、病気のこと、経済的なことなどさまざまな相談ができます。



どうすればいいかわからない時、誰かに話して解決方法を考えたい時、大学の人に聞きたいことがある時などにご利用ください。



相談窓口

日進キャンパス

学生相談センター

場所 健康管理棟2階

開室時間 9:00～17:30

Tel 0561-73-1111

名城公園キャンパス

学生相談室（メディカルルーム内）

場所 アガルスタワー1階

開室時間 9:00～18:00

Tel 052-911-1011

◇受付・連絡用 E-mail(両キャンパス共通)

sodan@dpc.agu.ac.jp

カウンセラーによるこころとは関係ない

知識

つい先日学生相談センターの窓にミツバチが迷い込んでました。
よく見るとセイヨウミツバチ。ミツバチにはセイヨウミツバチと日本ミツバチの区別
が有りますか？

セイヨウミツバチは腹部が **山吹色**、二本ミツバチは **茶色**
です。作中のハチミツは二本ミツバチの方が濃厚と言われ
ますが、味香癖の私にはわかりませんでした。みなさんも食べたい
みて下さい。

ハチミツもセイヨウミツバチを剥がそう Mr.A



つぶやき by カウンセラー

「いることに意味がある」

— 大学教授 —

できないことに落ちこんだり、期待に応え
られないか不安になったり。自分で自分を
苦しめているけど、この言葉を聞いて、
フッと肩の力が抜けました。



カウンセラー A のおすすめ

ストレッチ

あお向けになって、ひざを立てます。おし
りを持ち上げて、ゆっくり下ろす。下が
った内臓が元の位置に戻るらしい!!
またひざを立てた状態にして、左右に
倒すと体の側面がのびて、気持ち
いいので、寝る前にやるのがおすすめ😊



カウンセラー M の気になる一冊

「悲しみとともにどう生きるか」
(入江香(編著).集英社新書.2020年)
私たちが大切な人やものを喪い、その
かなしみや辛さに襲われるとき、
いったいどうすればいいのでしようか。
コロナ禍で多くの喪失を経験したいま、
本書は私たちが生きるための手がかりを
与えてくれると思います

カウンセラー T のひとや言ひ

数年前にヨガ教室へ行ったところがあるのですが
そこで教えてもらったポーズが気に入っています。

① あお向けに寝て、手と足を広げます。(手は肩幅を向けて)

② 目をしてお尻へと全身の力を抜きます。

③ 呼吸に意識を向けます。
なかなか寝つけないうちにこのポーズを
すると、いつの間にか眠っていることがあります。

おすすめです😊



**学生相談センターには
私たちがいます！**