

学生相談センターだより

2022年5月発行

◆ごあいさつ◆

初夏の日差しに青葉輝く季節となりました。新しい環境や仲間にも慣れ、忙しい生活を送っている人もいるでしょう。一方で、目の前のことに一所懸命になったり、人との距離の取り方がつかめなかったりして、自分の気持ちや身体が疲れてくる頃かもしれません。いつもの自分とどこか違うとか、思うようにアタマや身体が働かないということはないでしょうか？そういう時は身近な人に話してみるのも一つです。私たちカウンセラーも皆さんのお話をお伺いしたいと思っています。ぜひご利用下さい。



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 **N** のマイスペース

新年度が始まる度に新しいことをチャレンジしたいと思いますが、なかなか続けられない方は多いのではないのでしょうか？そこでスマートフォンの習慣化アプリをおススメ！
同じ目標を持つ人同士で継続チャレンジをするアプリやお金を預けて習慣化を工夫するアプリも！でも習慣化を身につけるには「少しでもいいので、毎日続けること」が重要★無理はせずに自分のペースにあったチャレンジを継続していきましょう！

カウンセラー **T** のひとがきき

小さい頃は近所で野性の木犀をよく見かけていたのですが、最近はおきり見なくなりました。それでもたまに見かけると懐かしくうれしくなります。普通に歩いていると気づかずに通り過ぎてしまいます。たまにはのんびりゆっくり、周りを見ながら歩くのもいいなと思えました。



つぶやき by カウンセラー **よ**

「自分も労ってあげれるのは自分しかいない」

— You Tube ちあこちゃんねる —

ハッとしました。目の前のことに追われて、自分が一番あとまわし。おいしいものを食べるとか美しいものを見るときか、いい寝るとか。ひとを大切にできるように、自分も大切にしてみよう、と思った。



カウンセラー **M** の気になる映画

「ドライブ・マイ・カー」 濱口竜介監督、脚本、2021年

人は自分か言ってきたものを喪うことがある。深く傷つくこともある。そして、そのことに目を向けることが、いかに難しいことなのか。教えられることの多い映画でした。長編ですが、静かな感動を呼ぶ、おすすめの作品です。



カウンセラーによるこころとは関係ない ^{まめ} 知識

最近流行りの『おろち』

100gあたりのタンパク質がトリヤウシより多いらしい。

タンパク質を多めに摂取したい人にオススメかも。



学生相談センターには、私たちがいます♪