

就職や進路変更、 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。

学生相談センターだより

新緑の季節となりました。 5 月から新型コロナの扱いが 5 類に引き下げられ、制限が解除されます。 日常生活に活気が戻ることは喜ばしいことですが、一方であれもこれもと頑張り過ぎたり人づきあいに疲れたりして、思うように調子がでないこともあるでしょう。 そんなときは適度に休むこともまた大切です。 なかなか力が抜けないときは、 自分にとって気持ちいい・面白いと感じる感覚を頼りにして、 身近な動物や植物に触れたり、 運動したり、 音楽や映画をみたりしてみましょう。 また、 家族や身近な人に相談してみるのも一つですが、 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。 ぜひお待ちしております。

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

E-mail(両キャンパス共通)sodan@dpc.agu.ac.jp



カウンセラーMの気になる一冊
『心理療法家がよみとく
「君の名は。」』

山愛美著、新曜社、2022年
“この世界は生者たちによってのみ成り立っているわけではない。死者たちがいまだに生き残った者たちを支えてくれることもあるのではばいれ。”
新海誠監督の作品から、現代人に向けたメッセージを読み解いた、おすすの本です。



カウンセラー コラム

カウンセラーAのおすすめ

最近、気になりだした
二の腕…。腕をうしろに
のばして、バイバイと手首
を動かします。ゴリゴリ
続けると少し引き締まって
きたよな😊!
時間がある時には
体を動かしてリフレッシュ~

ストレッチ



カウンセラーによる
こころとは関係ない
知識

「昔は暑くなかった」と言われていたが
平均気温は20年前から大きな変化
はありません。じゃあなぜ暑いと
考えられているのか?
実は「猛暑日」が増えています。
ほんとに暑くなってきたですね。



是非、いちどやってみて



つぶやき

by カウンセラー

「人はみんな自分の可能性を
試す権利があるのよ」
—連続テレビ小説 梅子先生—
失敗ばかりの梅子の言葉。
どうせとか何かしら理由をつけて
トライしない選択をしてしまいがち
だけど、やってみたいと思ったら
やってみる。ただそれだけでいいハズ。



Let's chill out

新鮮なニンジンの上部分を
水に浸けておくと、
葉はパリパリ伸びてくるのが
あります。
その姿はまるで小さな森のよう。
陽に当たるとぐんぐん育ち、
寛きひとききを
もたらしてくれました。

by カウンセラー

