

2023 年 9 月発行

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

秋学期が始まりました。 夏休みを忙しく過ごした人ものんびり過ごした人もいるのではないのでしょうか。 秋は過ごしやすい気候でイベントも多い時期ですが、 やりたいことや楽しいことであっても疲れたり、 調子が出なかったりすることがあります。 いつもとは何か違うと感じたら、 ひとりで抱えずに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、 皆さんのお力になりたいと考えています。 ぜひご利用下さいね。

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 コラム

カウンセラーMの
◎ 気になる一冊

「僕のスペリオル湖 カヌー旅」

高橋道春、2023年、つれぎ書房

2022年夏、ある大学生がひとりで無人島を回った旅の記録。嵐にもまれ、熊に遭い、食材が足りず、火を焚くのも失敗する。「疲れたり、寒かったり、苦しかったりして、その後、ご飯が涙が出るほど美味しい」と著者は言います。ぜひ、ご一読を！



カウンセラーAの
おすすめ **ストレッチ**

手のひらを外に向けて、バンザイの状態からひじが90°になるまでもどします。何回かくり返して、肩甲骨を動かすと代謝がUPするそうです💡体を動かしてリフレッシュ😊して下エいね。



カウンセラーによる

こことは関係ない
まゆ知識

唇の上にはもう秋ですね。秋のいたる果物です。私は最近気に入っている果物があります。「フィンダーライム」という果物なのですが、割ると中がフワフワが出る不思議な果物です。一度は食べてみたいのですが、高級！みなさんもフルーツを彩りましょう。



Let's chill out

海岸での風揚げ。

青空を背景に、風に乗って高く揚がる風を見ていると清々しくのびやかな気分になります。はだめに走るの、ちょっとだけ運動にも。場所を選ぶけど手軽で楽しい！

by カウンセラー F



つぶやき by カウンセラー

「迷ったらその胸の河口から聞こえてくる流れに耳を澄ませばいい」

一祈り 涙の軌道
Mr. Children

何かを決断する時に、誰かに言われたらとか、この方が社会に許容されるからとかで選べがちだけど、自分がどうしたいかを問うことで道は開けると思う。

