

にじいろ

(2023年4月号)
No.19

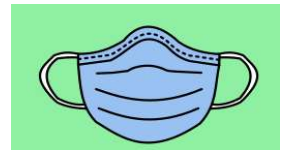


入学・進級おめでとうございます！



2023年度が始まります。新しい学年に進んでいく4月です。

コロナ禍の生活が長く続いています。春から感染予防対策が見直され、生活にも変化がみられることでしょう。大学の授業も対面で行われるように変化していきますね。また、マスクの着用については、「個人の主体的な判断が尊重される」ということになります。つまり、自分で考えて選択することが求められるのです。みなさんは、春からの生活をどのように想像していますか？



個人の主体的な判断が尊重される

この「個人の主体的な判断」という考えは、先のマスク一つを例に考えても、とても大切なことですが、マスクに限らず、社会で生きていく私たちにとって大切な考え、態度になりますね。しかし、同時に、社会生活を行う上で、自分だけの利益を求めている、周囲との関係がうまくいなくなってしまうこともあります。個人の判断が尊重されるという言葉には、



「自分の判断が尊重される」ということと同時に、「相手の判断を尊重する」という両面があることを念頭に置いていく必要があります。さらに言えば、自分の判断の背景にある事情を伝えたり、相手の判断の理由を想像することができると、さらに尊重し合うことができる関係になるのだと思います。

変化が心身にもたらすもの

4月は、新入生はもちろんのこと、在学生にとっても少なからず環境の変化がありますね。1週間のスケジュール、学習内容など、いろいろと変わることでしょ。もちろん活力が沸く変化もありますが、無意識のうちに心身に疲れが生じるものです。時々、以下のようなことを振り返って自分の心身の状態を把握していきましょう。そして、心身の不調を感じたときには、一休みをしながら進んでいきましょう。そして、相談室に話をしに来てくださいね。

今の自分は・・・

- ☐ 元気がいっぱいだ
- ☐ 物事に集中できている
- ☐ 何をやるにも面倒だ
- ☐ 落ち着かない



- ☐ 気分が晴れない
- ☐ 怒りを感じる
- ☐ イライラしている
- ☐ ゆうつだ
- ☐ 悲しいと感じる

- ☐ めまいがする
- ☐ 体の節々が痛む
- ☐ 頭痛がする
- ☐ 眠れない
- ☐ 胃腸の調子が悪い



相談室はどこにあるの？ 利用方法は？

場 所：2号館の2階南東角にあります。保健室の隣です。

開室時間：火曜&水曜 10:30~17:00 木曜 13:50~17:50

予約方法：①電話 011-881-8844 内線 2210

②メール g-sodan@ad.siu.ac.jp

③直接来室 カウンセラーに予約する（「面談中」の札がかかっている場合はご遠慮ください）

*「予約せずに来室」という形もOKです。ただし、予約優先&相談時間枠内をお願いします。

火曜日担当：菅原 奈緒（すがわら なお）

水曜日担当：小菅 淳子（こすげ じゅんこ）⇒ 今回のにじいろ担当者

木曜日担当：藪谷 巖（やぶや いわお）

授業のない期間は
相談室もお休みです

