

# 学生相談室だより

2025. 4. 24.

## 【学生相談室とは？】

学生相談室とは、その名の通り学生の相談に乗ってくれる場所のことです。名古屋文理大学の学生であれば、誰でも利用することができ、もちろん料金もかかりません。

**相談できる内容はずばり、「何でも」。**

例えば、メンタル面・身体の不調から、周りとのトラブル、友達、家族、恋愛関係などの人間関係の問題や勉強、アルバイト関連のことまで、何でも相談できるのがこの学生相談室の特徴です。

## 【学生相談員のご紹介】

### 長谷川 実咲

#### ●趣味

歌を歌うこと



#### ●最近、ハマっていること

ドラマやアニメを観ること

#### ●好きな食べ物

抹茶味のスイーツ

#### ●コメント

今年から月曜日と水曜日を担当させていただきますことになりました。よろしくお祈りします。

#### ●担当曜日

月曜・水曜日 10:00~18:00

### 山田 直子



#### ●趣味

ケーキ作り、サッカー観戦

#### ●最近、ハマっていること

世界各国の料理を作ること☆

#### ●好きな食べ物

お寿司、軟骨のから揚げ、洋梨

#### ●コメント

気軽な気持ちで相談室に来てくださいね！

#### ●担当曜日

火曜日 10:40~12:10 (4月、6月)

### 宮島 彩



#### ●趣味

買い物

#### ●最近、ハマっていること

ヘアオイル

#### ●好きな食べ物

ぐみ

#### ●コメント

どんな相談でも OK です。お気軽にどうぞ。

#### ●担当曜日

火曜日 10:40~12:10 (5月、7月)

### 奥代 啓太



#### ●趣味

映画鑑賞 (ホラー映画)

#### ●最近、ハマっていること

バカリズムさん脚本のドラマを観ています

#### ●好きな食べ物

たけのこのお刺身

#### ●コメント

なんでもお話にきてください。丸眼鏡が特徴です。

#### ●担当曜日

木曜日 10:00~18:00

### 関 豪



#### ●趣味

キャンプ、釣り

#### ●最近、ハマっていること

ゴルフ

#### ●好きな食べ物

肉

#### ●コメント

大学生活をエンジョイしましょう！

#### ●担当曜日

金曜日 10:40~12:10 (4月、6月)

### 松原 友子



#### ●趣味

宝塚観劇

#### ●最近、ハマっていること

クラシックホテルパスポートのスタンプ収集

#### ●好きな食べ物

いちご

#### ●コメント

雑談するぐらいの気楽な気持ちで来て下さい。お待ちしております。

#### ●担当曜日

金曜日 9:00~10:30 (5月、7月)

## 【あなたのお体はお元気ですか？】



体が元気



心も元気！

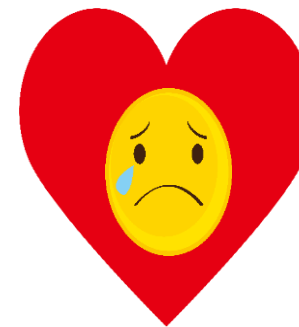
体と心はつながっている。

気分や感情を簡単に変えることはできなくても、体の状態を変えることはできます。落ち込んでしまったり立ち直れないときや、腹がたってイライラしてしまうときなどは、こころだけではなく、体にも働きかけをしてみましょう。

体を元気にする基本は、よく寝て、よく食べ、よく運動することです。現在は、すべてを実行することは難しいかもしれませんが、でも、一つでも改善できれば、かならず元気になります。



体が疲れている



心も疲れてしまう

## 【セルフケアを知ろう！】

「セルフケア」とは、「自分で自分を上手に助ける」という意味です。上記で記述した、よく寝て、よく食べ、よく運動することも、セルフケアに通じるものです。

「セルフケア」とは、「自分で自分を上手に助ける」という意味でしたが、「人の助けを借りず、一人きりで自分を助けよう」ということではありません。重要なのは、**「誰かとつながる」**。「少なくとも自分の心は、一人ぼっちにしない」ということです。

「自分はひとりだ」「自分には誰もいない」と言う人もいるかもしれませんが、「頼れる人を探す」「心の中で誰かを思い浮かべる」「人間じゃなくていいから誰か（動物など）と一緒にいる」ということも「誰かとつながる」ことになります。私たちは互いに頼り、頼られる関わりのなかでこそ、自立して生きていけます。

