

学生相談室だより



東洋学園大学学生支援センター学生相談室 2022 年度秋号

2022.10.10 発行

秋になり、台風が発生したり、一日の気温差が大きくなったりする時期を迎えました。また9月19日から秋学期も始まり、久しぶりの授業でリズムがまだ整わないという方もいらっしゃるかもしれません。心身ともに調子を崩しやすい時期ですので、早めに学生相談室や保健室にご相談いただければと思います。

秋の夜長に読書はいかがですか？



食欲の秋、芸術の秋、そして読書の秋と秋にはいろいろ楽しいことがありますね。今回は秋の夜長にふさわしい読書のすすめです。

小説などの堅苦しい本ではなく、今回は読みやすく、それでいてイライラへの向き合い方のヒントが得られたり、自分を見つめ直したりできる絵本を2冊ご紹介したいと思います。



いらいら、もやもやを感じた時に



『ころべばいいのに』
ヨシタケシンスケ著
ブロンズ新社

コロナ禍でイライラしやすくなっている方はいませんか。今回ご紹介するのは、そんな方にお勧めの絵本作家ヨシタケシンスケさんの『ころべばいいのに』です。

「きれいなひと」がいる女の子が、「きれいなひと」を心の中でやっつけたり、いやな気持ちを心の中でなんとかしようとして色々なことを試していきます。

が、結局は嫌な気持ちからなかなか抜け出せません。最後は自分を嫌な気持ちにさせる正体を突き止めていき・・・

読んでいるうちにイライラを忘れ、心が和んできます。ヨシタケさん流のアンガーマネジメント※の本といえそうです

※アンガーマネジメントとは

自分の感情の癖を知り、怒りと上手に付き合えるようにすること。怒りのセルフコントロールには「6秒数える」「怒りを感じそうな場面や物事から離れる」「怒りを点数化する」等の方法があります。



自分の生き方に迷った時に



『人間になりかけたライオン』
シェル・シルヴァスタイン著
倉橋由美子訳 講談社

もう1冊のお勧めは『ぼくを探しに』の著者による『人間になりかけたライオン』です。

狩りにきたハンターの鉄砲に興味をもった若いライオン ラフカディオ。ハンターから奪った鉄砲で、撃つ練習を重ねたある日、サーカスにスカウトされ、仲間たちと暮らしたジャングルを出ます。

人間社会で人気者になっていくラフカディオ。洋服を着て、どんどん人間らしくなっていきます。ラフカディオはこの先どうなっていくのか・・・
自分を見つめ直すきっかけをくれる1冊です。

今回は2冊の絵本をご紹介しましたが、『ころべばいいのに』の方は相談室の待合スペースに設置することになりました(11月頃の予定)。関心のある方は、ぜひ見にいらしてください。

学生相談室 ご利用案内

開室時間：月曜～金曜 9時～17時 場所：1号館2階 保健室のとなりです

《相談方法》現在多数のお申込みがあるため、初回のご相談までお待ち頂く場合があります

① 対面で(来室して)相談する

予約優先ですが、空いていればすぐに相談できます。

② 電話で相談する(電話番号：03-3811-5497)

相談が混み合っている場合は、日時を調整してこちらからかけ直します。

③ メールで相談する(メールアドレス：soudan@of.tyg.jp)

学籍番号と名前をお書き添えのうえ、メールをお送りください。



心の健康相談 今後の来校予定日：10/12(水)、11/2(水)、12/14(水)

原則第二水曜日 10～12時半に、精神科医の先生が来校しています。大学の中で、無料で相談することができます(お薬の処方はありません。必要な場合は学外の医療機関をご紹介します)。※事前予約制

《おすすめ!》「[相談予約・申込みフォーム](#)」をご利用ください。



[学生相談室 Web サイト](#)



[相談予約・申込みフォーム](#)

心の健康相談もこちらから申込みできます