

## 学生相談室だより 2号 (2021.9)



今年度も秋学期が始まりますね。世の中では外出の制限が長期化していて遠隔授業もしばらく続きそうですが、みなさんは色々工夫をして学生生活や自宅での時間を過ごされていることと思います。自宅にいる時間を楽しく有意義に過ごすことは、生活のストレスを軽減し現在の状況で健康に暮らすためにとても大事なことです。自宅での楽しみとして、インターネット上の動画やサブスクリプションのサービスで音楽や映画、ドラマやアニメを楽しむことがとても一般的になり、楽しんでいる皆さんも多いと思います。そこにはとても多くの情報や物語があり、全部を楽しむなんてことは出来そうもないくらいの量ですよ。ここまで色々なものがあると、逆に疲れてくるな、と感じるのは私だけでしょうか(笑)。でも、私と同じように感じることはありません。ただ受け取るだけの楽しみに物足りなさを感じたりしたら、今改めて読書をお勧めしたいと思います。それも多くの本を読もうとするのではなく、一つの本を選んでじっくり読むことをお勧めします。動画や映画などと違い、読書はより自分から積極的に思考し心を使う行為です。ゆっくりじっくり本と向き合うことで、自分自身を再発見するきっかけになるのではないのでしょうか。これも、一人でいる時間があるからこそ出来ること。興味を持たれた方はぜひ試してみてくださいね。



### 学生相談室からのお知らせ

大学HPの学生相談室のページからオンラインで相談の予約ができますので、ご利用ください。対面相談、電話相談、zoom相談の中から相談方法を選べます。

※オンライン予約の場合は初回相談までお時間がかかる場合があります。

お急ぎの場合は、電話(03-5996-3734)でお申込みください。



## Zoomでランチタイム

～気軽にのぞいてみませんか～



Zoomでランチタイム開催中です。

毎週水曜 12:10-12:50 の時間、相談員と一緒に様々な学科、学年の人たちと穏やかなお昼休みを過ごしてみませんか？参加は学生相談室の申し込みフォームから。

こちらから、学生相談室HPへアクセス ⇒



<https://www.mejiro.ac.jp/univ/campuslife/shinjuku/support/counselling/>