



徳山工業高等専門学校

令和4年度 第3号

学生相談室便り gakusodan@tokuyama.ac.jp

相談室員(一般科目)高槻 侑吾

7月に入り、2022年も後半が始まりました。前号では梅雨の話題をお届けしましたが、その梅雨も三週間経たずしてあっという間に明けてしまいました。バス通勤の身は、櫻坂46よろしく「止むつもりか」「止まないのか」と高専坂で五月雨に叫ぶ日が少なく済み、嬉しいところでもあります(笑)

冗談はさておき、これからいよいよ夏本番を迎えます。今年は例年以上に厳しい暑さになりそうです。水分・栄養・睡眠を十分にとり、熱中症にならないよう気をつけましょう。月末からの期末試験を乗り切れば夏休み。さあ、もうひと踏ん張りです。



夏の養生

「養生」とは、食事や運動、睡眠などに気をつけることで、健康を維持していこうという考え方です。

暑い夏は汗をよくかくため、体が乾いた状態になりやすいです。

また、夏は湿気や暑さにより、胃腸が弱りやすいとされています。

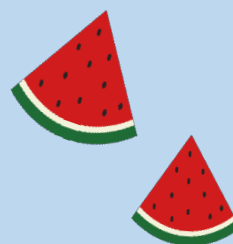
★必要な水分を補給し、体の熱を冷ましてくれるもの

きゅうり、ズッキーニ、トマト、スイカなどがおススメ

★胃腸の働きを助けるもの

かぼちゃ、長芋、桃などがおススメ

身近にある食べもので体の調子を整えていきましょう！！



もやもやした気持ちを
誰かに話すことも養生だよ



☺7月のスクールカウンセラー・ソーシャルワーカーの来校日☺

星山 Co	14:00~18:00
近 Co	14:00~18:00
名村 Co	15:00~18:00
黒葛原 SW	16:00~18:00

相談は予約制です。
【保健室】
hoken@tokuyama.ac.jp まで
ご連絡ください。

7月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

非日常を体験する意味

周防大島 # お寺カフェ

非日常的体験は、私たちに適度な気分転換をもたらします。生活という観点からすれば、非日常はすべて逸脱であり、浪費にしかすぎません。しかし、私たちはあえて生活から逸脱することで日常の抑圧から開放され、自由でのびのびとした時間を感じることができます。これは、生活という日常そのものが、人間にとっていかにストレスフルであるかを意味しています。

周防大島に寿源寺というお寺が経営する『お寺カフェ』があります。

お寺の一室で、仏像を眺めながら甘物と住職さんが点てる抹茶を頂く。お寺で正座をしてお経を唱える以外の体験は、まさに非日常でした。なぜ、この体験にこんなにも心が穏やかになったのかを考えた時、「お寺とはこうあるべきだ」という固定観念から解放され、自分が求めていた自由で静かな空間がもたらされたことに気がつきました。



熱心な信仰心があるわけではありませんが、「すべては『空』である、とらわれるな」という般若心経の意味が少し分かりました。

時には、私たちの日常にある「こうあるべきだ」「しなければならない」を忘れて、自分にとっての非日常を体験してみてください。



周防大島 お寺カフェ <https://www.otera-cafe.com/>



**高槻先生に聞いてみた！！
最近、ハマっているコト 何ですか？**

掃除です。4月に本校に着任し、5月から6年ぶりに一人暮らしを始めました。一人ですから当然すべて自分でしなければならぬのですが、これが不思議と億劫になりません。むしろ、いい気分転換になっています。以前一人暮らしをしていたときもそうでした。平日は簡単に済ませ、週末に1時間半ほどかけて家じゅうを掃除します。すると、リセットされたように気分がスッキリし、新しい週を新鮮な気持ちで迎えられるのです。人間って面白いですよ。みなさんも気分転換にどうぞ。(あっ、もちろん研究室も掃除していますよ・笑)