

学生相談室だより

武蔵大学学生相談室 2023 年度秋号

秋学期が始まって約 1 か月がたちましたね。生活リズムが変化するこの時期は、自覚している以上に疲れやストレスがたまっていることがあります。

「学生相談室だより」秋号では、セルフケアと新着図書についてお知らせします。

自分に合うセルフケアの方法を見つけよう

「ちょっと疲れたな…」と感じたとき、どんなことをしたらラクに感じられるでしょうか？ みなさんは自分に合うセルフケアを知っていますか？

いくつか簡単にできることを知っていると、少しラクに過ごせるかもしれません。

ここでは 1 つの例として、「手のひらでものをなでるワーク」を紹介します。他にも多くのワークが載っていますので、興味のあるかたは参考図書を見てくださいね。



手のひらでものをなでるワーク



手のひらを使って、触覚（触った感覚）に気づきを向けるワークです。あなたの周りにある手触りのよいものを見つけてみましょう。ふわふわ、もふもふ、すべすべ、ほかほか、ひんやり…あなたがいいなと思ったものなら、なんでも構いません。毛布、タオル、スカーフ、いぬ、ねこ、ぬいぐるみ、テーブル、自分の体など、なにか見つかりましたか？ それを手のひらでゆっくり、しばらくの時間なでてみましょう。ゆったりとした時間の中で、その感触をそのまま受け止め、味わってみましょう。

参考図書：「セルフケアの道具箱」（晶文社・伊藤絵美著）：コスペ配架

コスペ新着図書紹介



学生相談室で書籍の貸出を受け付けています。ひとり2冊まで、貸出期間は2週間です。

はじめての

島本理生/辻村深月/
宮部みゆき/森絵都（著）
水鈴社

—「はじめて」は、いつも痛くて、少し優しい—
日本エンターテインメントの最前線&最高峰！

文芸の最前線で活躍する4人の直木賞作家が
“小説を音楽にする”ユニットYOASOBIとコ
ラボレーションし、小説、音楽、映像など、さま
ざまなジャンルで作品を展開しながら物語世界
をつくりあげていく、壮大なプロジェクトが始
まりました。

小説のテーマは、「はじめて〇〇したときに
読む物語」。



偽者論

尾久 守侑（著）
金原出版

私たちは健康だけど“病んでいる”

「人にどう思われるか」を感じ取るセンサー
が過敏で、苦痛なまでに空気を読みすぎて人
に合わせてしまう、そんな自分を偽者の仮面
で隠していた。その仮面を他人から暴かれる
恐怖に怯えながら。

表面上はうまくやっているけれど「自分は本
物ではなく、偽者である」という虚無感に悩
まされている現代人のパーソナリティに迫
る。自身も「偽者」の当事者である著者が、
そのパーソナリティの構造について解き明か
していく。

東京・新宿を舞台に『マッチングアプリ』『パ
パ活』『推し』『人間関係リセット』などの現
代の文化や現象と照らし合わせながら、とき
にユーモラスに、ときに専門学的に叙述され
ていく学術エンターテインメント。まったく新
しい読書体験を。



コスペでひと休みしませんか？

学生相談室（3号館1階）の隣にあるコスペには、和室などのスペースがあり、本を読んだり、ぼんやりしたり、ゆっくり過ごすことができます。一人で何かしたい時や、ちょっと休憩したい時、授業の空き時間に過ごす場所としてご利用ください。

★換気設備が十分ではないので、引き続き、感染症対策にご協力をお願いします★

1. ひとりで静かに過ごす場所です。私語はお控えください。
2. 飲食はできません。
3. マスクの着用を徹底してください。マスクは不織布を推奨します。



学生相談室

● 開室時間 月曜日～金曜日 9:00～16:40 （11:00～12:00はお昼休み）

*コスペの開室時間は9:00～16:30です

● 場所 3号館1階 西側

● TEL 03(5984)3723 <<学生相談室直通>>

ご予約・お問い合わせは受付

またはお電話でどうぞ