

世話人：布目 靖則（文学部専任講師・相談員）

定員：希望者全員（受付は行いませんので、直接会場に集まってください。）

④ 夏季セミナー

「地球にやさしいアート体験 海岸漂流物で作品を作ろう」（仮題）

「シーボーンアート（Sea Born Art）」というものがあるのをご存知ですか？ガラス、海草、貝殻、流木など、海岸に漂着しているもの（海からの贈り物）を利用して作られた美術作品のことです。材料は言わば「ゴミ」ですが、それが本当にきれいな作品に生まれ変わります。これらの作品は、海をきれいにする運動の広告塔と位置付けられています。

今年度の学生相談室の夏季セミナーは、このシーボーンアートの体験をテーマにしました。創作する喜びを体験し、それを通じて海浜を中心とする地球環境の美化・保持への認識を深めることを目的としています。海が好きな人、環境問題に興味がある人、夏休みに意義のあることをしてみたいと考えている人に、ぜひ参加してもらいたいセミナーです。

夏季セミナーに先立ち、講師の本間先生から作品をお借りして小さな展覧会を行うことも計画しています。詳細は学内の掲示板をご覧ください。

日程 7月28日(土)～7月30日(月) 2泊3日

場所 中央大学 富浦臨海寮

講師 本間 清氏（NPO 日本渚の美術協会会長）

定員 16名（学生相談室にて申し込み。先着順）

参加費 5,000円

相談時間の変更について

Hakumon ちゅうおう5月号で掲載しました相談時間を以下のとおり変更いたします。

文学部 横湯園子（教授・相談員）

火曜日 12:30～13:50 → 月曜日 15:00～16:30に変更

ティーアワー

Let's Enjoy Campus Life

主催 理工学部学生生活課学生相談室

① 「カウンセリングと人間関係」

気づきと自分探し

「コラージュ」で、自分を見つけよう！

目的 カウンセリングとは、ごく普通の問題や転機に対して援助・助言であると理解していると思います。カウンセリングと一口に言っても様々な領域がありますが、今回は「コラージュ」という技法を通して自分を振り返り、見つめ、表現することにより、今の自分を探し出そうという試みです。作品を見ながら講師の講評を聞くことにより、今まで見えなかった思いも寄らない自分を見つけることになるかもしれません。客観的に自分を見つめることにより、豊かな人間関係を築ききっかけを掴んでみましょう。

ティータイムを取りながら、ソフトな雰囲気で行われます。気分転換にもよいので気軽に参加して下さい。

Current Topics :

熟睡のコツ

深夜のアルバイトを連日入れたり、インターネットにはまってつい夜更かし、なんてことありませんか？自分なりの活動が広がっていくことはよいことですが、不規則な生活が習慣付いてしまうと、思いがけない落とし穴が待っていることもあります。

最近「睡眠リズム障害」と呼ばれる症状がクローズアップされてきています。不規則な生活によって睡眠の時間帯が前後にずれてしまい、適正な時間に眠りたくても眠れなくなる。朝きちんと起きられなくなるばかりか、起きても頭がボーッとしてしまう、疲労感が取れない、頭痛がするなどの不調が出ることがあります。大学生の場合、学業に影響が出る場合があるのでは、と危惧する声もあります。実際に学業に支障がでるところまではいなくても、活動的な大学生活を送るためには、質の良い睡眠は欠かせないと言えます。そこで、「睡眠のコツ」を3点紹介しましょう。

① 快眠は昼間の生活から 体内リズムを整えよう！

身体のリズムが正しければ、夜になると自然に体内で眠るための準備が始まります。準備をスムーズに行うために、昼は規則正しい生活を送ることが重要です。午前中に太陽の光を浴びること、1日3回なるべく決まった時間にバランスの良い食事をとること、適度な運動も必要です。当たり前のことですが、なかなかできないことですね。また、休日の行き過ぎた「寝だめ」もリズムを乱す一因になります。

② 寝る前に心と体をリラックスさせる。

睡眠前にリラックスタイムを取ることで、スムーズに眠りに入っていくことが出来ます。リラックスの方法は人それぞれですが、一般的に、熱すぎるお風呂、度を越した飲酒、コーヒー・緑茶などカフェインを含む飲み物、テレビやパソコンなどを長時間見ることなどは、寝る前には避けた方が良いでしょう。

③ 寝室環境を整える。

自分にとって心地の良い温度、湿度、明かりなどを工夫しましょう。明かりは直接顔に当たらないように。寝具も自分にあったものが良いでしょう。枕はタオルなどで調節してみてください。

数日間夜更かしが続いたからといって、すぐに深刻な状態になるものではありませんから、あまり心配しなくても良いのですが、自分でなかなか修正できない状態が続いたら、気軽に学生相談室に相談してみてください。専門家からのアドバイスが受けられます。