

## リズムを合わせて

新緑が目まぶしい季節になりました。皆さんは、このゴールデンウィークをどのように過ごされましたか？「ゴールデンウィーク」という言葉は、もともと映画業界が作った和製英語だと言われています。ゴールデンタイムから派生し、大型連休にたくさんの人に映画を観てほしいという願いから生まれた、いわば「お祭り」のような呼び名です。けれど、実際にはお祭りのように賑やかに過ごす人ばかりではなく、ひたすら眠って過ごしたり、慣れない新生活の疲れを癒やすために「静養」に充てたりした人も多いのではないのでしょうか。

連休が明けたこの時期、心や体に「なんとなく」の重だるさを感じることを「五月病」と呼んだりします。これは、4月の緊張の糸がふっと緩んだ証拠でもあります。ちょうど植物が初夏の強い日差しを浴びて、一度ぐんと葉を広げたあとに、一雨降って一休みするような、そんな自然なリズムの一つなのかもしれません。一方で、連休明けの私たちには日々の講義や課題、アルバイトなどの「現実」が向かってきます。もし現実のリズムと自然のリズムが合わなくなってきたときは、相談室と一緒にリズムを整えるためにどうしたらよいかを考えましょう。お待ちしております。

## 相談予約の方法

学生相談室は、落ち着いてゆっくりと話ができるように予約制となっています。

相談をご希望の方は下記の予約フォームをご利用ください。



このQRコードから  
予約フォームに  
アクセスできます

上記のQRコードが読み込めない場合は大学HPの  
「学生相談室」のページからもアクセス可能です！

### 利用できる日時

月曜日～金曜日（祝日除く） 9:30～11:30  
12:30～16:00

### 利用までの流れ

- ①相談予約フォームにアクセスして予約してください
- ②相談申し込み後、予約受付のメールを学生相談室からお送りします（※かならず確認してください）
- ③予約完了後、お約束した日時に相談を行います

### お問い合わせ先

電話：048-585-6879

Mail：soudanshitsu@sit.ac.jp



【SIT@学生相談室】

## 5月の開室日

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

## GW・キング・クリムゾン

GWは皆様どう過ごされましたか？旅行に行かれた方もいれば、遊び体験をされた方、実家に帰られた方、下宿先でゆっくり過ごした方など、それぞれの過ごし方をされたと思います。

ただ、どのように過ごしたとしても、終わってしまえば、何もかもが早く時間が過ぎ去った様に感じますよね。それを心理学では、「ジャンーの法則」と言います。聞いたことがある方もいることでしょう。ジャンーの法則は、「主観的に記憶される年月の長さは年少者にはより長く、年長者にはより短く感じられる」というものです。子どもの時は、何事も初めて体験することばかりですが、成長すれば新しい体験をする機会は減っていきます。そのため、“慣れてしまう”ことが時間が早く過ぎていったという感覚になるのでしょうか。今も気がつけばもう5月ですね... 5月！？