



発行日：2023年10月1日

発行者：芝共立キャンパス学生相談室 TEL 03-5400-2640



スポーツの秋といいますが、秋はスポーツをするのに適した季節です。「スポーツの日」は、「スポーツに親しみ、健康な心身をつちかう」ことを趣旨として制定されましたが、心理学的にも心と身体の相互作用は強く、健康に影響を与えます。今回は学生相談室のカウンセラーに好きなスポーツについて書いてもらいました。みなさんも自分に合った形で体を動かして、心も整えましょう。



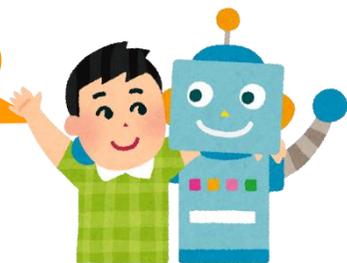
一人で黙々と走ったりジムに通ったりというのは苦手なのですが、昔からスポーツをするのも観るのも好きです。特に、高校まで硬式野球部だったこともあり野球は大好きで、今年の夏の甲子園や春のWBCはとても興奮しました。30代くらいまでは草野球でプレイもしていたのですが、今はたまにバッティングセンターに行くくらいです。気分が乗らないときのストレス解消法にもなっています。あとは、社会人になってから始めたゴルフや乗馬も一時期週一くらいでやっていたのですが、今はそういう時間もなくなってしまいました。学生には、普段から、「今のうちに運動してちゃんと体力つけておかないと社会人になってパワーが続かないよ」と偉そうに言っていますので、説得力を増すためにも野球は無理でもゴルフくらいはこの機会に再稼働しようと思ったりしています。（大江）

「運動をすると具合が悪くなる」人間なので、これというスポーツはやっていませんが、観るのは割合好きなので、ルールもよく理解しないまま「にわか〇〇ファン」になります。8月の世界陸上では、女子やり投げの北口榛花選手。高校時代の友人が「やり投げ」の選手だったので、競技自体に興味があり観ていました。圧巻の投てきに大拍手！どのスポーツでも、選手が競技に集中し、自分自身と向き合っている様子を観ると、深く感じ入ることが多いです。自分には想像もつかない世界にいる人達を、手を叩いて応援し賞賛する。これも「自分にあったスポーツの楽しみ方」ということで、ちょうど開催されているラグビーやバレーボールのワールドカップ、楽しみたいと思います。もちろん、寝不足にならない程度で。（横田）

毎年、秋が近づいてくると来春のマラソン大会のエントリーをどうしようかと考え始めます。30年くらい同じ大会に細々と参加していますが、最近は自分の身体と相談しながらです。自分の話はさておき、最近気になっているのは自然を舞台にして何日間かけてゴールを目指すスポーツです。中でもトランスジャパンアルプスレースは見逃せません。日本海（富山湾）から太平洋（駿河湾）まで、北アルプスから中央アルプス、そして南アルプスの名だたる山々を超えておよそ415Km。自身の足を頼りに8日以内で踏破する過酷なレースです。昼も夜も台風が近づく荒れた天候の中でも己と対話し向き合いながら、その先を目指す。何を得るのか、きっと経験した人でなければわからないでしょう。勝者だけでなく、ゴールまでたどり着けなかった人達の人生にも思いを寄せる夏のレースです。（小林）

球技やチームでやるスポーツは楽しくできたためしがないのですが、一人で道具もなくできるような、走ったり、泳いだり、山に登ったり、と体を動かすことは好きです。特に山の中を走るトレイルランニングに爽快感を感じてはまっていた時期があるのですが、股関節を痛めて走ることは諦めないといけなくなりました。登山は続けられるようにと始めたのがピラティスです。元は負傷兵のリハビリとして開発されたインナーマッスルを強化して体のバランスを整えるエクササイズなのですが、やっている则ち自分の体の癖に気づき、それが自分の可動域を狭めていることにも気づき、少しずつ改善していくのを体で感じるのがとても楽しいです。そのおかげで今年の夏の登山で体の動きは良くなったのですが、負荷をかける運動をしていなかったため体力がなくなっていることを痛感しました。この秋はプールを再開しようかなと思っています。（石田）

# 学生相談室の利用方法



## Q1. どのような場所ですか？

学生相談室は、皆さんが学生生活を送っていく中で  
出会うさまざまな事柄について、気軽に相談できるところです。

## Q2. どのような相談ができますか？

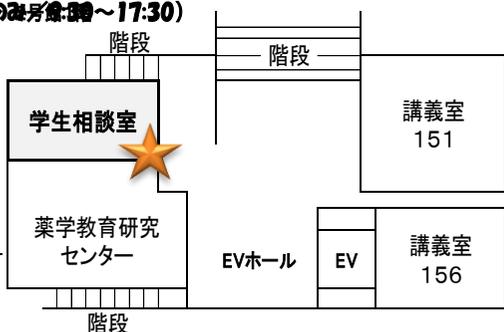
たとえば、人間関係について、サークルや友人について、学業上の悩み、家庭のこと、心身の健康問題、性格や適性について、進路、人生観、自分自身を知りたい・見つめ直したいなど、様々な悩みについて相談できます。また、必要に応じて他の窓口への紹介も行います。相談内容については秘密を守ります。

## Q3. 相談の申込はどのようにすればいいですか？

原則として予約制となります。予約をご希望の場合は、電話してください。

学生相談室 TEL:03-5400-2640 (平日のみ受付時間:10:00~17:30)

または、開室時間内に  
カウンセラーが空いていれば  
その場で対応することもできます。



## Q4. 友人と行っても良いですか？

友人や家族と一緒に来室されても  
構いません。

## 10月 10月の開室予定

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				

## 11月 11月の開室予定

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		

※11/6 (月) は 10:00-11:30 の開室です

赤字=閉室日 (土・日・休日含む)

### 【開室時間と担当カウンセラー】

月 : 12:00~13:30 (大江知之)

水 : 12:00~13:30 (小林典子)

木 : 16:30~18:00 (横田恵理子)

金 : 13:00~17:30 (石田絵理)

※三田・日吉・矢上の学生相談室も  
利用できます。

詳しくはHPをご覧ください。



### 学生相談室グループアワー開催します！

学生相談室では、10月と11月に対人関係をテーマとしたグループアワーを、日吉キャンパスと三田キャンパスで行います。詳しいプログラムの詳細や申込方法については学生相談室 HP をご覧ください。

<https://www.students.keio.ac.jp/com/life/consult/counseling-room.html>

発行日 : 2023年10月1日

発行者 : 芝共立キャンパス学生相談室 TEL 03-5400-2640