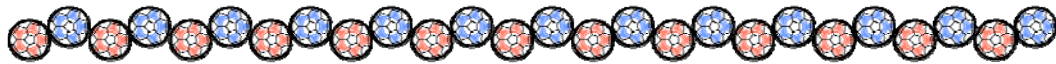


前期も残り少なくなって来ましたね。疲れを感じている人もいるかもしれませんが、定期試験が終われば夏休みが待っています。夏休みには、心身の調子を整えつつ、自由な時間を思い思いに楽しんでください。リフレッシュして後期を迎えられると良いですね。



### オンリーワンの学生生活！？

事務局次長(学生支援担当) 佐々木律夫

やっと北海道も水遊びの時期となり、特に「カッパ」と呼ばれる泳ぎが得意の皆さんには、待ちに待った季節だと思います（もしかすると、「カッパ」はもう死語かもしれませんが）。

ところで、皆さんは「ドルヒラ泳法」というのをご存知でしょうか。大学生の時、同じ教育方法学のゼミ生で「ドルヒラ泳法から近代泳法への発展」を卒論テーマにしたIさんがおり、ゼミの皆と実験台を兼ねて「ドルヒラ泳法」を習いに行きました。平泳ぎの手で一かきして息を吸った後は、顔を水につけて息を吐かずに溜めたまま、手足をまっすぐ伸ばした姿勢で足は2回ドルフィンキックして力を抜いて体が浮かんでくるまで待つ、というのんびりした泳ぎで、初心者向きの泳法でした。

また、同ゼミには、教員免許の取得のため学士編入学をしたKさん（法学部出身の元銀行マン）がいました。数年間働いて貯めた自分のお金で2度目の学生生活を楽しんでいました。知的好奇心が旺盛で何事にも積極的に取り組む姿勢は、ゼミの学生のみならず先生方にも良い影響を与えていたと思います。Kさんの卒論は理科教育関係のものでしたが、教員採用試験の実技ではこの「ドルヒラ泳法」を使用したと言っていました。もちろん、みごとに合格して念願の教員になりました。

ちなみに、『外延量指導の批判と新たな試み～「長さ」を例として～』、これが遥か30年前の私の卒業論文題目です。外延量とは加法性が成り立つ連続量(長さ、重さ、面積など)のことで、この論文は保育園児へ「長さ」という概念をどう教えることが可能か、というものでした。従来の「どっちが長い？」の比較から始める指導案への批判として、伸びることを「長さ」意識化の基礎イメージとする指導案を考え、市立平岸保育園には実験授業でのご協力をいただき、分析結果をまとめた拙稿でした。同じ大きさの1個の粘土玉をつぶして伸ばしたり、トイレットペーパーの引き伸ばしなどの遊びを通して、一次元に伸びることを目の前で見せることで「長さ」量の連続性へのイメージを作り、基準の「長さ」の倍変換によって「長さ」を認識してもらうことに発展させるというものでした。今思い出しても内容的にはお恥ずかしい限りですが、初めて論文というものを提出した時の達成感は忘れがたいものです。しかし、卒論発表会の際に、他のゼミの先生から既に保育園年長組においては「長さ」の概念が出来ていたから指導案が成功したのではないかと、などの厳しい指摘を受けたことも覚えています。

さて、取り止めのない話になりました。言いたかったことは、色々な学生生活の過ごし方がありますが、たまには肩の力を抜いて「ドルヒラ泳法」の様なりラクゼーションも必要なことだし、また、逆にやりたい目標に向かって積極的に何度もチャレンジをすることも大事だということです。皆さんのオンリーワンの学生生活を悔いのないものにして欲しいと思います。



## 相談室の本棚

学生相談室には、学生向けの本が置いてあります。心の悩みに関する本、小説、コミック、絵本など、分野はさまざまです。気になる本があったら、手にとってみてはいかがでしょうか？もしかしたら心に残る一冊と出えるかもしれませんよ。本は相談室内で読むだけでなく、借りることもできます（備え付けの用紙に必要事項を書いて、スタッフにお渡しください）。

今年度新たに購入した本の一部をご紹介します。

気持ちを伝えるレッスンー「自分中心」でうまくいく！/「こころのクセ」を考える/「だから自分はダメなんだ」と決めつけない/トリコ〜幸せを見つける性格診断/不眠・過眠を治す 81 のワザ+α/アダルト・チャイルドが人生を変えていく本/心の傷を癒すカウンセリング 366 日/子どもを生きればおとなになれるー「インナーアダルト」の育て方/プロカウンセラーが読み解く女と男の心模様/人生がときめく片づけの魔法/大学生がだまされる 50 の危険/独り暮らしをつくる 100-YOUR OWN ROOMS/はじめての花の寄せ植え/ぼくを探しに/ミッケ！ゴーストハウス/もしも高校野球部の女子マネージャーがドラッカーの『マネジメント』を読んだら/花のズボラ飯/きょうの猫村さん 5/テルマエ・ロマエ 1~3/PLUT01~8/ノルウェイの森 etc.



相談したい方は、相談室のスタッフルームにいるスタッフに声をかけてください。予約優先ですが、予約の空きがあればすぐに面接することができます。

予約は、メールや電話でも受け付けています。

学生相談室内には、「やすらぎルーム」と「リラルーム」というオープンスペースがあります。自由に飲める飲み物も設置されていますので、特に相談がなくても、どうぞお気軽にご利用ください（ただし、「リラルーム」につきましては、1回につき90分までの利用とさせていただきます）。



### 相談室の開室時間

月曜日から金曜日 9時~17時

### 相談スタッフ

こんだ よしえ 近田 佳江（月~木 担当）  
あべ みき 安部 美紀（月・火・木担当）  
こばやし けいこ 小林 佳子（水・金 担当）  
かなざわ たきこ 金澤 多希子（金 担当）

※スタッフは全員臨床心理士です。

### 精神科医による心の健康相談

学生相談室では、本学の上野武治教授（精神科医）による「心の健康相談」を月2回行なっています。精神医学的な立場からアドバイスを受けたい方はどうぞご利用ください。予約優先ですが、当日来室して空きがあれば相談面接できる場合もあります。

#### ◆ 今後の予定 ◆

7月11・25日、8月8日、9月26日、  
10月3・24日

### 夏季休業期間についてのお知らせ

8月10日（水）から18日（木）までは閉室します。8月19日（金）から9月15日（木）の間は、開室時間が10時~17時です。ご利用の際はご注意ください。なお、この間、スタッフは1名体制となります。その他の予定につきましては、相談室前の掲示をご覧ください。



編)集)後)記)

これから本格的に暑くなってきますね。今年は節電への関心が高まっていることもあって、涼しく過ごすための方法や手軽に使えるグッズについての情報をあちこちで見かけます。時にはそうした情報も上手に取り入れて、なるべく快適に過ごしたいものですね。(安)

〒004-8631

札幌市厚別区大谷地西 2-3-1

北星学園大学 北星学園大学短期大学部

学生相談室

直通Tel 011-891-3929

Eメール: [gakuseisoudan@hokusei.ac.jp](mailto:gakuseisoudan@hokusei.ac.jp)