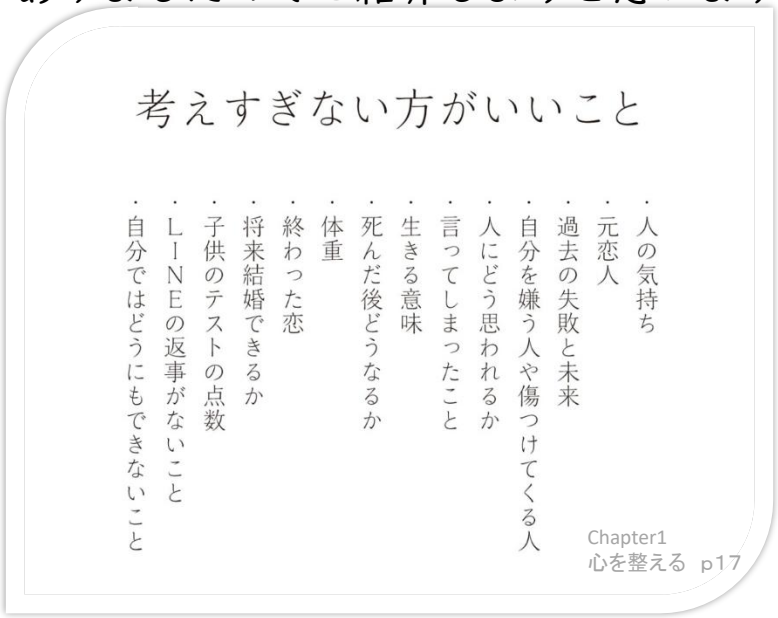
学生相談室便り 2月号

桐澤さやか

考えすぎない方がいいこと

立春を迎えてもまだ寒波が来て寒い日が続きますね。まだ忙しくされている学生さんもいらっしゃるかと思いますので、体調には気を付けてお過ごしください。

さて、先日、本屋で平積みされていた本を何気なく手に取りパラパラと流し読んでいました。その中で「なるほどその通りだな」と思ったページがありましたのでご紹介しようと思います。



気になってつい考え込んでしまうことは誰でもありますよね。考えること自体は悪い事ではありません。考えたくなくても勝手に考えてしまう。というのが人間です。しかし『自分ではどうにもできないこと』を考えすぎてそれに捉われると心が苦しくなるかもしれません。「あ、今自分は『自分ではどうにもできないこと』を考えているな」と**気が付き**、その**考えを手放し**、何か幸せを感じられる事にうまく時間を使えるようになると良いかもしれませんね。

学生相談室は射水キャンパス本部棟4階にあります
＜連絡先＞電話：0766-56-7500（内線1224）
メール：gakuseisoudan@pu-toyama.ac.jp