

学生相談室だより-2-

平成29年10月2日(月)

鳥羽商船高等専門学校

学生相談室

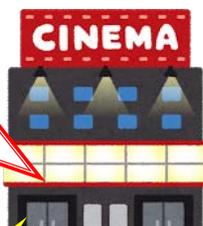
学生相談室員の小田です。夏休みが終わり、いよいよ後期が始まりましたね。夏休みはどのように過ごしましたか？友人と遊んだり、部活をしたり、旅行したり、バイトしたり・・・、もちろん勉強したり。寮生の中には地元に戻って久しぶりに家でのんびりできた学生もいるのではないのでしょうか。

私は夏休みに限りませんが、長期休暇中は生活リズムを強く意識します。といっても早寝早起きや、食事を三食きちんと取るくらいです。どうしても休みが連続すると、朝起きるのが遅くなって朝食を抜いたり、夜遅くまで遊んで寝る時間が遅くなったり、と、悪循環になりがちです。私も高校・大学時代はこのような感じでした。しかし、生活リズムを意識するようになると、午前中に活動できる時間が増え、疲れて夜はぐっすり眠れるようになりました。また、寝る前には先の予定を立て、計画的に行動できるようになりました。もし夏休みで生活リズムが崩れてしまっていたら、後期に引きずらないようになるべく早く整えましょう！個人的には寝る時間より、起きる時間を決め、朝はカーテンを開けて朝日を浴びると一番効果があると思っています！

これからは日が短く、涼しくなっていきますが、実りの多い秋になるようにしましょう！

相談室員から秋におすすめのDVDを紹介します♪

相談室長 鏡ますみ
「ファゴ」
「この世界の片隅に」



副相談室長 重永 貴博
「ロッキー」シリーズ
「ハイキュー」シリーズ

S科 小田 真輝
「劇場版 TRICK 霊能力者バトルロイヤル 2012」
「告白」

芸術の秋、心に感動を。
色んな作品に出会い、感性を磨きましょう！

I科 攪上 平之介
「まんが日本昔ばなし」
「のぼうの城」

M科 脇坂 賢
「オデッセイ」
「ターミネーター2」

看護師 小澤 淳子
「暗殺教室」
「たまこまーけっと」



相談員 武知(辻) 織世
※最近、姓が変わりました。
「ロードオブザリング」
「タイタニック」

♪前回、掲載した先生たちの好きな曲♪ (正解発表)

鏡→いきものがかり 小田→ロード・オブ・メジャー 攪上→島倉千代子

重永→サザンオールスターズ 脇坂→Mr.children 小澤→横原敬之 武知(辻)→SMAP

