



# なごみ通信



数年前に話題になったゲーム『8 番出口』が今夏に映画公開され、気になってレビュー（ネタバレなし）を見てみました。一見何の変哲もない地下通路内でさまざまな“異変”が起こり、見逃してしまうくらいの些細な異変もあれば、生理的な嫌悪感を抱くような異変もあるとのことでした。それで思い出したのが、2023 年公開の映画『関心領域』です。一見平凡な家族の暮らしを映し出しているのですが、日常の中で不穏な音や声が聞こえてきて、私自身観ていていいようのない不安感を覚えました。登場人物たちにもそれが聞こえているはずですが、関心の外に置いて“平凡な暮らし”を続けます。

改めて考えてみると、身体感覚は実は私たちが意識している以上に多くの情報をキャッチしていて、意識にいろんなことを伝えようとしてくれているようです。時には、自分の身体や心のことを理解するうえで、大事なサインにもなってくれます。例えば、ソワソワする感覚から自分が今緊張しているのだと気づくことは、結構多くの人が体験したことがあるのではないのでしょうか。

ただ、身体感覚が伝えることを意識できる範囲はかなり限られているので、「何でかわからないけど何となく違和感がある」程度まで感じられたらよい方なのかもしれません。その“違和感”を流してしまわずに少し眺めてみると、何か大事な“異変”に気づけることもあるかもしれませんね。誰かに話しているうちに掘めてくることもあるので、気になることがあれば、周りの人や学生相談室に話してみるのもよいかもしれません。（山足）

## — カウンセリング —

落ち着いた個室でお話を聞きます。1 回 50 分までです。「こんなこと言っているのかな」、「話しても仕方ない」などと思わず、どんなことでもお気軽にご相談ください。話すことで、自分では気づかなかったモノの見方や対人関係上の特徴などに気づき、解決の糸口が見えてくることもあります。もちろん相談内容の秘密は守られます。Zoom や Skype でのご相談も受け付けています。

## — その他の相談 —

どこに聞けばいいかわからないことや、友人や後輩が困ってそうなど、迷うことがあったらまずご相談ください。お友達やグループでの来室も OK です。

臨床心理士、公認心理師の資格を持った相談員（女性）がお話をうかがいます。また、成績などの評価には一切関係しません。



- 場 所：教育研究棟 6 階、エレベーターを降りて左、突き当りを右です。
- 開室時間：午前 10 時～午後 6 時になります。
- 開 室 日：火曜、水曜、木曜、金曜
- 電 話：0798-45-6434（直） 相談中はお電話にできません。  
伝言メッセージを残してください。後程、折り返しご連絡します。
- メ ー ル：gaksodan☆hyo-med.ac.jp ☆を@に変えてお送りください  
メールに相談内容はご記入なさらず、予約のみ行ってください。

大学ホームページでも学生相談室のご案内や、定期発行している「なごみ通信」を見ることができます。

URL [https://www.hyo-med.ac.jp/campus\\_life/support/students\\_clinic.html](https://www.hyo-med.ac.jp/campus_life/support/students_clinic.html)