

学生相談室・スポーツカウンセリングルームだより



今年の夏は、これまでにない厳しい暑さが続いています。そんななか、クラブ活動にこれまで通り取り組んでいる学生や教職員のみなさんに、心からの敬意を表します。

暑さは体力と同時に、精神力をも消耗させます。疲れた心はエネルギーを求め、「何のためにクラブ活動をしているのか」と、自分に問いかけるかもしれません。その意味を再確認でき、仲間とも共有しあえると、エネルギーが補給できます。しかし、その意味が再確認できず、仲間と共有しあえないと、エネルギーはやがて枯渇します。

みなさんは、夏の山を訪れて川の水の冷たさに感動したことがありますか？水の冷たさは、山が地下に蓄えた水を川へとそそぎ込む貯蔵庫としての水脈を、豊かにもっていることの証しです。今年の夏は暑いですが、川を流れる水の冷たさには変わりはないことでしょう。

暑い夏だからこそ、熱中症対策と共に心のエネルギー補給にも注意を向けたいものです。厳しい暑さを乗り越えるため、心のエネルギーを補給する人との関係を、大切に育てたいものです。山の豊かな水脈が自然を潤すような、心を潤す豊かな人間関係づくりも、この夏ぜひ目指しましょう！

大阪体育大学学生相談室・スポーツカウンセリングルーム

✉ mental@ouhs.ac.jp

☎ 072-453-8936