



## 輝く駿大生特集!

パソコンの“モヤモヤ”  
パソコン相談員が解決します!

メディアセンターで  
働くITエキスパート

# SUNDAI SPORT Information



## ありがとう駅伝部 総合19位 初出場で一本の襷つなぐ



2022年1月2日(日)・3日(月)に開催された第98回東京箱根間往復大学駅伝競走(箱根駅伝)に出場した駅伝部は、往路20位、復路15位となり、総合19位でゴールしました。

何より選手たちが一番の目標としていた東京・大手町から箱根・芦ノ湖間の全10区間を一本の襷でつなげることが叶いました。平成以降の初出場10校で繰り上げスタートとならずに襷をつなげることができたのは4校目です。特に、総合記録が大会新記録となる高速レースの今大会においては、その価値が一層高まりました。

この2日間、テレビをはじめ各メディアを通じて、選手・部員・関係スタッフにたくさんのあたたかい応援をいただき、ありがとうございました。今後とも、駅伝部への応援をよろしくお願いいたします。



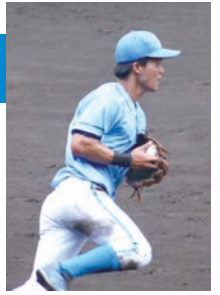
順位	選手名	学部・学年	出身校	タイム	区間順位	総合順位
1区	清野 太成	法学部 3年	埼玉県立飯能南高校	1:03:20	17位	17位
2区	ブナカ ジェームス	メディア情報学部 4年	リルタセントラル高校	1:10:19	19位	19位
3区	町田 康誠	現代文化学部 3年	白鷗大学足利高校	1:03:35	12位	18位
4区	今井 隆生	心理学部 4年	東京都立大泉高校	1:06:58	20位	20位
5区	永井 竜二	現代文化学部 3年	武蔵越生高校	1:16:59	20位	20位
6区	小泉 謙	現代文化学部 3年	開志国際高校	0:58:47	3位	20位
7区	新山 舜心	スポーツ科学部 2年	鹿児島高校	1:05:26	15位	20位
8区	出仙 龍之介	法学部 3年	福井県立鯖江高校	1:06:56	15位	20位
9区	田尻 健	現代文化学部 4年	開新高校	1:11:11	18位	20位
10区	阪本 大貴	現代文化学部 4年	兵庫県立西脇工業高校	1:10:11	7位	19位
	駿河台大学			11:13:42		19位



写真提供：関東学連／月刊陸上競技



## 硬式野球部 根井大輝選手BCリーグの埼玉武蔵ヒートベアーズ特別合格選手に



2021年11月9日(火)に開催された2021年ルートインBCリーグドラフト会議において、硬式野球部所属の根井大輝選手(経済経営学部4年・高崎健康福祉大学高崎高校出身)がプロ野球独立リーグ(BCリーグ)の埼玉武蔵ヒートベアーズより特別合格選手と発表されました。

ヒートベアーズへは昨年樋口正修選手が入団しており、2年連続となります。また、本学よりBCリーグの入団では、一昨年古田青依選手(新潟アルビレックス・ベースボール・クラブ)からの3年連続です。

### Interview



### 根井選手に話を聞きました

—特別合格選手として発表されました野球を高いレベルで続けたいと考えていて、監督やコーチに相談しました。検討した結果、ヒートベアーズさんにお世話になることとなりました。

#### —駿河台大学の野球部について

楽しく4年間過ごせました。良い経験と良い出会いができたと思います。

#### —野球をはじめたきっかけ

幼稚園の年長の頃に、兄の影響で始めました。小学校、中学校、高校と進み、常に上のレベルで野球を続けたいと思っていました。

#### —高校時代

母校は私が1年生の夏と3年生の春の選抜で甲子園出場を果たしました。ただ、私自身は怪我のため活躍できず悔しい思いをしました。

#### —駿河台大学を選んだ理由

駿河台大学の整った設備、指導体制、チームの雰囲気を目にして決めました。

#### —大学に入って

怪我もありましたが、日々の積み重ねから、少しずつ自分の成長を感じました。4年生の春にはベストナインを獲得することができました。

#### —ポジション、打順

1年生からスタメンで使っていただけたこともありましたが、2年生は怪我もあり出場できませんでした。3年生はバッティングを活かして5番ライト、4年生になってからは出塁率を活かして1番サードでした。

#### —野球をやっている記憶に残る試合、良かったこと

記憶に残る試合は、4年生の秋のリーグ戦で、東京国際大学にタイプ



リーグの末サヨナラ勝ちをした試合です。9回裏に同点に追いつき4時間を超える熱戦でした。

良かったことは、人として成長できたと思います。野球を通じて経験したことが実生活で活かしています。

#### —野球をやっている一番良かったこと

特にありません。怪我もありましたが、トータルでみれば成長できていたと思います。

#### —ゼミ、大学で興味を持って学んだこと

ゼミは大松寛先生でゲーム理論や、産業組織論を学んでいます。特に興味を持って学んだのは3年次に履修したスポーツ栄養学です。

#### —独立リーグ、これからの夢

三拍子揃った選手として活躍したいです。上に進んでもやっていける自信はあります。応援してくれる家族やチームメイトのためにも頑張りたいです。

#### —樋口選手(昨年ヒートベアーズに入団)がライバル

そうです笑。

同じ内野手で、負けられません。お互い切磋琢磨して、一緒にレギュラーで活躍できればと思います。

### 埼玉武蔵ヒートベアーズ

ベースボール・チャレンジ・リーグ(東地区)に所属する独立プロ野球チーム。創設は2013年。本拠地は熊谷市の熊谷さくら運動公園野球場。監督は元千葉ロッテマリーンズの角鼻多氏。2021年は33勝22敗5分で東地区優勝。プレーオフ準決勝へ進出。本学からは昨年、樋口正修選手が入団し、2021年シーズンは全60試合に出場、打率286、ホームラン3本、盗塁40の好成績を残しました。



## 体育公認団体 秋季リーグ戦主な結果

### 野球部

東京新大学野球連盟1部リーグに所属する硬式野球部の秋季リーグ戦の結果は勝ち点1で7チーム中5位でした。勝ち点を奪った東京学芸大学には2試合とも完封で勝利し、強豪の東京国際大学戦では9対8の乱打戦を制して1勝を奪いました。5位は、コロナ禍により2チームが途中不参加(不戦敗)だった前シーズンを除くと、1部における過去最高位です。

### サッカー部

埼玉県大学サッカー連盟リーグ戦1部に所属するサッカー部の成績は2勝10敗6分の勝ち点12で11チーム中の8位でした。なお、来季から埼玉県リーグと北関東リーグがまとまり、関東大学サッカーリーグNorteが発足し、本学は関東大学サッカーリーグNorte2部所属となります。

### ハンドボール部

関東学生ハンドボール連盟男子2部リーグに所属するハンドボール部は2021年秋季リーグ戦が終了し、4勝4敗0分で5位となりました。勝敗数が明星大学と同じでしたが、直接対決を25対24の1点差で制し、2部リーグで9チーム中5位が確定しました。

### ホッケー部

関東学生ホッケー秋季リーグ男子1部に所属する男子ホッケー部は立教大学との7位決定戦に7対1で勝利し、8チーム中7位となりました。社会人も含めた高円宮杯2021ホッケー日本リーグの男子H2リーグでは6勝8敗勝ち点18で、8チーム中4位でした。また、関東学生ホッケー秋季リーグ女子1部に所属する女子ホッケー部は山梨学院大学との決勝戦に4対0で敗れ8チーム中2位となりました。高円宮杯2021ホッケー日本リーグの女子リーグでは0勝9敗で、10チーム中10位でした。



### ラグビー部

関東大学ラグビー連盟リーグ戦3部に所属するラグビー部はBブロックで2勝1敗となり、Aブロックの玉川大学との順位決定戦に38対14で勝利し、8チーム中3位となりました。

### ソフトテニス部

第105回首都大学ソフトテニス秋季リーグ戦2部に所属するソフトテニス部(男子)は城西大学、学習院大学、駒澤大学、文教大学、東京都市大学に勝利し優勝しました。また同じく2部に所属する女子は城西大学、明治学院大学、帝京大学、東京都立大学に勝利し優勝を決めました。男女とも全勝優勝の圧倒的強さで1部昇格を決めました。1部での活躍が期待されます。



### 剣道部

11月に行われた第67回関東学生剣道新人戦大会に出場した剣道部男子は3回戦進出を果たしましたが、強豪の順天堂大学に敗れましたが、名門復活に期待がかかります。



## キャリアセンターより from the Career Center

# 学内業界研究セミナーを開催しました

11月4日(木)及び12月2日(木)の2日間にわたり、2023年卒業予定者を対象として、業界研究セミナーを開催しました。

このセミナーは、企業と直接出会える機会を学内でつくり、自ら行動するきっかけと意欲を高めることを目的としており、各業界を代表する企業18社をお招きし、現在の動向や仕事内容について、オンライン形式で説明をいただきました。



### 参加企業様からのコメント

「学生様のほとんどが画面オンの状態でご参加いただき表情を見ながらお話しできたことが良かったです。また最後の質疑応答でもご質問がありお話ししやすかったです。」  
「積極的な学生様が多いと感じました。反応が良く、質問もたくさんしていただいたので、弊社からの一方的な説明会でなく、学生様とコミュニケーションを取りながら進めることができたと感じております。」

## オンラインのメリットを活かして



**譜久村 光** 心理学部3年 浦和学院高校出身

就活をはじめた当初は、「販売」という職種を軸にして、いくつかの企業の説明会やインターンシップに参加していました。今回の学内業界研究セミナーは、これまで自分自身の選択肢の中にはなかった業界の説明を聞かせていただく機会となり、「企画」や「広報」といった職種にも興味を持てるようになりました。オンライン中心の大学生活は、思い描いて

いたものとはかけ離れていますが、就職活動においては時間を有効に使える、話しやすい、質問しやすいなどのオンラインならではのメリットもあります。今後もこのメリットを活かして多くの企業・団体の説明会やインターンシップに参加したいです。



## 直接話を聞くことが大事



**志村 雅人** 経済経営学部3年 東京都立羽村高校出身

3年生になって、大学で開催される就活準備講座を受講するなどして、業界研究、企業研究、自己分析など必要な対策の準備をしています。コロナ禍でもアルバイトが忙しく、夏のインターンシップには1社しか参加できず、SPI対策にも苦戦していますが、コツコツと粘り強く活動を続けています。今回の業界研究セミナーでは、自分が知らなかった社会の仕組みや企業活動についてお聞きすることができ、説

明して下さった人事の方の人柄に触れ、説明の仕方もととてもわかりやすかったため、その企業のインターンシップにも参加したいと思えるほど、自分の可能性を広げる機会になりました。スマートフォンの中で知り得た情報より「直接話を聞くことが大事である」ということも痛感しました。自分が「楽しい」と思える仕事に就くために、しっかりと就職活動に取り組もうと思います。

## 考えを深め、可能性を広げる



**伊東 奏海** 法学部3年 北海道札幌高校出身

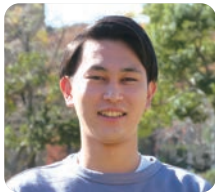
業界研究の重要性はわかっており、これまでいくつかのセミナーにも参加したのですが、どのように進めていくのかはわからない状況でした。今回の学内業界研究セミナーでは、志望している業界について、業務内容をわかりやすく説明していただいたことで、より詳しい知識を得ることができてよかったです。また、将来やりたいことを絞りきれなかったため、今回のセミナーを機に、さらに考えを深めて、可能性

を広げていこうと思いました。現在、北海道の自宅でのオンライン授業、オンライン就活の毎日ですが、目標としている資格取得に向けても努力しています。このような日々の取り組みの中から、自分自身の長所や短所についても、客観的に捉えていきたいと思えます。





3年生対象セミナーでしたが、自分自身の将来を真剣に考える1、2年生も積極的に参加しました。



### 宮下 大

スポーツ科学部2年 上田西高校出身

#### 3年生の間に 志望業界関連資格取得を目指す

家族の影響もあって、もともと不動産業界に興味がありました。3年生になったら、大学のキャリアカレッジを受講して、宅建士の資格取得にチャレンジしようと考えています。しかし、今回の業界研究セミナーに参加し、周辺の業界をはじめ、様々な企業の取り組みについて話を聞くことによって、自分自身の可能性を広げることの大切さを知ることができました。セミナーの中で在学中に資格を取得することの重要性について、企業の方に質問させていただいたところ、入社後でも構わないとのアドバイスをいただきました。不動産業界を目標に資格取得のための勉強に取り組みながら、今後も多くの業界、企業の情報についてもアンテナを張り、インターンシップにも参加していきたいと思っています。



### 有賀 愛

経済経営学部1年 尚志高校出身

#### 今やれること、 今やるべきことを考えて

地元福島県での就職を希望していますが、業界や職種についてはまだ何も考えていない状況でした。そのため、3年生対象の学内業界研究セミナーでしたが、積極的に参加してみようと思いました。説明して下さった担当者様それぞれの個性や特徴によって、業界の特性や企業の社風を感じることができました。

大学に入学してから、オンライン中心の生活が続いていますが、自分の時間を作るメリットを活かして、就職関連行事への参加やキャリアカレッジを利用した資格取得、留学ができる時期になったときのための語学学習、SPI対策など、今やれること、今やるべきことを考えて行動するようにしています。

### information

2月には「就職活動フェスタLIVE2023」を開催します。より多くの企業を知り、志望企業と出会うため、5日間で約100の企業・団体の採用担当者の方をお招きして行うオンライン合同企業セミナーです。参加企業はいずれも「駿大生を採用したい」という企業ばかりです。民間企業、公務員を問わず「就職」を考えている人は必ず参加しましょう。参加方法はキャリアセンターのホームページやポタロウで確認してください。



HP: <https://www.surugadai.ac.jp/career/>

Tel: 042-972-1131

E-Mail: [syusyoku@surugadai.ac.jp](mailto:syusyoku@surugadai.ac.jp)



## メディア センター より

from the Media Center

## オンライン会議ツールZoom利用講座 ～駿大生としゃべってみよう～を開催

12月11日(土) 飯能市立図書館の多目的ホールを会場としてお借りし、飯能市立図書館と駿河台大学メディアセンター共催の市民向け講座「オンライン会議ツールZoom利用講座～駿大生としゃべってみよう～」を開催しました。



新型コロナウイルスの影響を受け、人と接触を避けるオンラインでのサービスとして、会議ツールを利用したオンライン講習会、オンライン旅行など様々なサービスが生まれています。本講座は、タブレット端末を使用して、オンライン会議ツール (Zoom) の基本的な操作などを知らただき、本学学生と交流の機会を持っていただくことを目的として講習を行いました。

まずはZoomアプリの説明をし、基本操作を覚えていただくため実際にアプリを使用して挨拶を行いました。カメラやマイクをオン・オフにしたり、ジェスチャー機能を使って手を挙げたりと実践的な活用が行われました。受講者の方々はタブレット端末の画面から繰り出される情報の多さに驚くと共に、オンライン会議ツールへの関心が高まっている様子でした。質疑応答のコーナーでは受講者から箱根駅伝本戦初出場に関する質問も寄せられ、地域交流という

意味でも盛り上がった講座となりました。

会場では、普段本学メディアセンターで活躍する学生スタッフ"パソコン相談員"が「教える」側の立場になって、丁寧な対応をしてくれていました。受講者の方の目線に合わせ、分かりやすい言葉を選び説明する姿から、学生たちは「教える」難しさや醍醐味を学んでいるようでした。また、話し相手としてパソコン相談員以外に"図書館SA"も参加し、カメラからメディアセンター図書エリアを映すなど、学生スタッフも楽しんでいる様子でした。



### 受講者の感想

- Zoomを初めて経験させていただき、簡単に使えることが分りました。大勢のスタッフのご協力ありがとうございました。とても感謝しています。
- 良い機会を与えていただきありがとうございました。今後もこのような機会を企画いただければ嬉しいです。
- 楽しく学ばせていただきました。ありがとうございました。
- 中級・上級の講座も開催していただきたいです。
- コロナ禍の下、仲間との交流機会を増やしたいと思います。

# グローバル教育センターより from the Global Education Center

## 学外で留学生との交流イベントが行われました！

グローバル教育センター教授 葉紅(中国語担当)

新型コロナウイルス感染症の蔓延を受け、グローバル教育センターが例年行ってきた行事、イベントが中止を余儀なくされてきましたが、去る10月29日、コロナ禍後、初の学外での交流イベントが実施されました。父母会のご支援をいただき、飯能市内にあるバリシャキ研究所でフルーツピネガー作りを体験しました。

当日、風はやや強かったですが、10月らしい青空が広がりました。正午に飯能駅で集合した留学生、日本人学生一行(27人)は、スポーツ科学部の平井教授から飯能の歴史、文化の紹介を受けながら、研究所に向かいました。紅葉の美しい能仁寺のすぐそばにある研究所のワークスペースは、真新しく気持ちのいい空間でした。検温、手洗い、手指消毒などを済ませ、さっそく担当スタッフの説明を受け、フルーツピネガー作りの作業を開始しました。

今回のイベントはあらかじめ参加者に希望のフルーツセットを選んでもらいましたので、それぞれミックスベリー、シトラス、赤紫蘇の食材でテーブルごとに分かれました。参加学生は、自己紹介を行った後、どんな風に自分の一本の酢を仕上げていくか考えながらスタッフの指導の下、手を動かしました。カラフルでインスタ映えすることを意識してベリーを一つずつ丁寧に瓶に詰めていく学生もいれば、豪快にすべての材料を一気に瓶に詰めてしまう学生もいました。一番早くできたのですね、と研究所のスタッフが微笑みながら、各テーブルを回り、学生からの質問に答えてくれました。

交流イベントに参加した学生たちが感想を寄せてくれましたので、いくつかを紹介します。



### 中国出身の女子学生から

一番印象に残ったのはスパイスも材料として入れることです。スターアニスやシナモンなどのスパイスは料理を作る時に使う調味料だと思っていますが、飲み物に入れても意外に美味しかったです。勉強になりました！これからもこのようなイベントに参加したいです！

— スターアニスを酢に入れるなんて本当に意外でしたね。



### ベトナム出身の男子学生から

今日(10月29日)は本当に楽しく、良い体験になりました。フルーツピネガーの作り方を詳しく教えていただきました。飯能駅から実施場所に向かう途中、先生から飯能市の歴史についていろいろと紹介してもらいました。一番嬉しかったのは、フルーツピネガーを作ったら、家に持ち帰って自分の仕事の結果を楽しむことができることです。こんなに沢山のひとと一緒にいて幸せだと感じたのが久しぶりです。新しい友達に会ったり、話したりするのは素晴らしいことだと思います。将来はピクニック、キャンプ、登山、日本の史跡訪問などに参加したいです。どうもありがとうございました。

— 久々に仲間と交わることができてよかったですね！

### 中国出身の男子学生から

今日のイベントは楽しくて、たくさんの知識を学びました。全世界の酢の種類はなんと4千種類以上あると聞いて、ちょっとびっくりしました。自分たちで手作りにすることに達成感がありますので、出来あがった酢の味が楽しみです。このようなイベントはとても面白くて、またこのようなイベントがあれば必ず参加します。

— 酸っぱいものは苦手と言っていましたでしたが、フルーツピネガーは楽しみです。



### スポーツ科学部 2年 金成俊広

10月29日、中国語の先生に声をかけていただき、留学生との交流イベント、フルーツピネガー作りに参加させていただきました。私は大学に入ってから中国語を履修し、学び始めました。もっと中国語の勉強がしたいという思いがあり、留学生と関わる機会として、また中国語を直に聞く機会ということで先生が動めてくださいました。実際に参加してみてフルーツピネガーの作り方やお酢などについて学ぶことができました。留学生と関わってみて中国語での会話の内容をまったく聞き取ることができず、自分でもショックでしたが、もっと勉強したいという思いがさらに強くなりました。今後もグローバル教育センター主催のイベント等あれば参加してみたいです。

— 楽しむだけでなく学びも意識していたなんて、すごい！



バリシャキ研究所前にて



完成した  
フルーツピネガー

このように学生たちが寄せてくれた感想の通り、コロナ禍以来の学外でのイベントをみんなで見ました。留学生たちは仲間がちゃんと日本語を使って話し、交流できていることに刺激を受け、日本人学生も同じくもっと語学力に磨きをかけないといけないことに気づかされました。今回の交流イベントは大学や飯能をよく知り、仲間と出会えた一日となりました。これからもイベントに積極的に参加したい思いをみな同じく抱いたようです。また会おう、と声をかけ合いながら、自分のオリジナルのフルーツピネガーをお土産に帰路につきました。



## vol.04 #音楽と精神医学



コンサートのリハーサル中



心理学部心理学科

### 馬場 存 教授

専門分野：精神神経科学、音楽療法  
主な担当科目：『精神疾患とその治療』、  
『人体の構造と機能及び疾病』など

#### Profile

慶應義塾大学医学部卒業。慶應義塾大学病院精神・神経科、東京武蔵野病院精神・神経科、武蔵野中央病院精神科等に勤務。国立音楽大学、聖徳大学、東京音楽大学講師、東邦音楽大学准教授を経て、2019年4月～駿河台大学 心理学部 心理学科 教授/駿河台大学大学院 心理学研究科 臨床心理学専攻教授。東邦音楽大学特任教授。医学博士。精神科専門医・指導医、精神保健指定医、日本音楽療法学会認定音楽療法士。

馬場存教授についてもっと知りたい方は本学ホームページをご覧ください。



#### 専門分野・研究内容について

私は精神科医ですが、日本音楽療法学会が認定する音楽療法士でもあります。

物心ついた頃から音楽が好きで、10代から20代にかけては、バンド活動をたくさんしていました。そのうちジャズに興味を持ちジャズピアノを弾くようになりました。医学生時代から作曲とピアノ演奏の仕事も並行して行うようになり、そのままの延長で、精神科医と音楽療法士、そして作曲・ピアノ演奏の仕事も並行して続けていて、これまで8枚のピアノソロCDをリリースしています。大学院では精神病理学の研究をしていたので、研究領域は必然的に精神科の音楽療法について精神病理学的に考えることになりました。

具体的には、精神科病院での音楽療法活動を基に行う臨床研究です。精神科領域の音楽療法はすでに世界的にも精神医学的な効果が認められつつありますが、なぜ、どのように効果を発揮するのか、未だよくわかっていない面があります。その、なぜ、どうして、を解き明かしていく研究を、続けていきたいと思っています。音楽は、人に生きる力・勇気や癒やしを与えてくれます。結局は、その力が人の心にどう作用するかなのだらうと思っています。

#### 休日の過ごし方や趣味

好きなこと(ピアノ演奏、作曲、音楽療法、診療、教育、論文を書くことなど)が全部仕事になっているので、趣味らしい趣味はありませんが、休日はなるべくスポーツクラブで泳ぐようにしています。それとピアノの練習です。あとは自転車で出かけること、しっかりと眠ることなどです。

#### 学生に向けてメッセージ

主に私が接するのは心理学部の学生さんですが、皆さんとても真面目で周りに気を配る方が多いような印象を持っています(個性は様々ですが)。それはとても良いことですが、それと並行して、のびのびと、自分の個性を伸ばすということにも重きを置くことよいか、という気がしています(そういう方もいますが)。世界で自分にしかできないことを探し求めて自己実現していくのが人生ですから、どうぞ、やるべきことをきちんとこなしつつ、自由に、のびのびと学んでください。



キングレコードスタジオでのレコーディングの合間に



## 2021年度 駿河台大学奨励賞が発表されました

2021年度にゼミナール運営への貢献、資格取得、ボランティア活動、部・サークル活動や地域活動など、様々な分野で活躍した学部生に「奨励賞」が授与されました。受賞者の皆さんおめでとうございます！



## Book de 募金 募金状況のご報告

ご協力ありがとうございます。  
引き続き、皆様のご支援をよろしくお願いいたします。



本学では、経済的事情で学業の継続が困難な学生を支援するため、2012年度より「駿河台大学学費支援基金」を設立しました。

Book de 募金は「駿河台大学学費支援基金」の原資とするため、皆様から読み終えた書籍、文庫、コミック、DVD等をご提供いただき、協賛運営会社である嵯峨野株式会社に売却の上、その売却益をご寄付頂くプロジェクトとして、2013年8月より開始しています。

皆様からの数多くのご支援により、2021年10月末時点のご寄付は次のとおりとなっております。

引き続き、皆様からのご支援を宜しく願っています。

Book de 募金 募金状況(2021年10月末現在)

ご寄付頂いた冊数	売却益 (寄付金額)
35,249冊	674,865円



Book de 募金については学内に回収ボックスを設置すると共に、ホームページ、フリーダイヤルからも随時受付をしております。

遠方の方でも、5点以上から、全国どこでも無料で宅配業者が回収に伺います。ご自宅に不用になった、本・DVDがありましたら、ぜひともご協力をいただきたく、お願い申し上げます。

### 学内の回収箱

〈古本回収ボックス設置場所〉

- 第二講義棟1Fロビー及び学生ラウンジ
- 本部管理棟1F財務課前



### 学外からのご寄付のお申込み

5点以上から送料無料でご自宅からご寄付いただけます

ホームページより申し込み

<http://kishapon.com/surugadai/>

(運営協賛会社の嵯峨野株式会社のホームページとなります)

お電話での申込

0120-29-7000 (受付時間 平日 9:00 ~ 18:00)

携帯・PHS利用可 おかけ間違いにご注意ください。

### お問い合わせ先

駿河台大学 財務課

Tel: 042-972-1191

E-Mail: [zaimu@surugadai.ac.jp](mailto:zaimu@surugadai.ac.jp)



健康相談室カウンセラー

遠田 諭

これまで講義や課題に追われてきた「ケ」の期間が終わり、春期休業期間に入ります。学生の皆さんにとっては待ちに待った長い「ハレ」の期間といえます。海外旅行はまだ難しいようですが、国内旅行なら行けそうです。好きなアーティストのライブに行ったり、街の様々なイベントに出かけたり、インドア派ならアニメを一緒に観たり、漫画を大人買いして読み耽るのも良いでしょう。コロナやインフルエンザには引き続き注意しつつ、それぞれ思い思いの過ごし方で、生活にメリハリをつけて充実した春休みにしてください。

お祭りなどの「ハレ」においては、多少ハメを外しても大目に見てもらえ、それによって日々のストレスが解消されることもあり、生活にメリハリをつけて心身のバランスを取っていました。しかし、コロナ禍においては生活が平板化し、皆さんの学生生活も味気ないものになってしまったことと思います。

日本民俗学においては、年中行事や祭り、結婚式などの非日常を「ハレ」、それ以外の日々の日常生活のことを「ケ」として区別しています。コロナ禍以降、非日常である「ハレ」がごとごとく中止になってしまったばかりでなく、日常生活である「ケ」においても、大幅な変化が求められ、日常生活が非日常になり、それが長期化してもはや新しい日常になってしまいました。

新型コロナウイルスに振り回されて早2年。今、この原稿を書いている12月初旬時点では、新規感染者数もかなり落ち着いており、以前の生活を取り戻すべく経済活動が活発になってきています。一方で、オミクロン株なるものも出てきて水際対策が強化され、本号が発行される2022年の年明けの状況はどうなっているのか予測が難しいのですが、皆さん、クリスマスや年末年始はどのように過ごされましたか？

## 健康相談室

### 「日常と非日常」

からだと  
こころの救急箱  
カウンセラーのリレーコラム 39