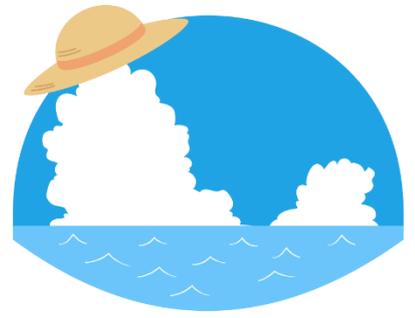


## 学生相談ルームだより 2021 年度夏号

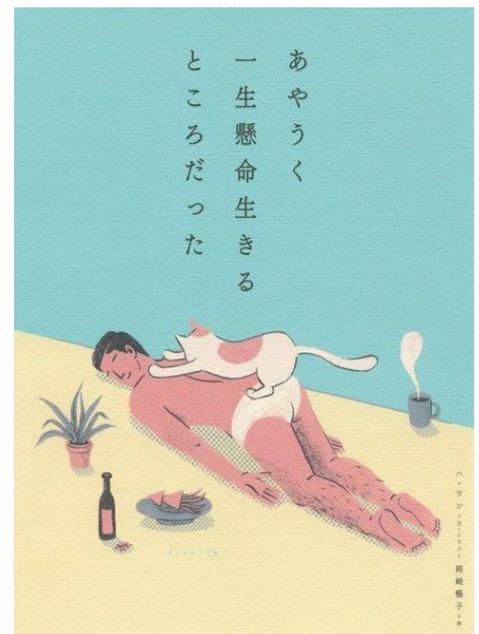


みなさん、こんにちは。夏休み、いかがお過ごしですか？新型コロナウイルスの影響で自由に外出したり、人に会ったりすることもままならずストレスが溜まっている人もいると思います。実家に帰省したくてもなかなかできず、もどかしい思いをしている人もいるのではないのでしょうか。そんな中、今回は読むだけでほっとする、気持ちが軽くなる本を2冊紹介したいと思います。おうち時間のお供に、ぜひ読んでみてください。

### 「あやうく一生懸命生きるころだった」

ハ・ワン著

有名大学に入ることや、お金をたくさん稼ぐことが幸せへの道だと信じてひたすら頑張ってきた著者でしたが、自分が全然幸せを感じていないことに気づいた著者。突然会社を辞め、ダラダラ生活を始めたんです。社会の価値観から解放されたときに見えてきたものとは・・・？著者の視点から人生や幸せについてユーモアたっぷりに書かれていてとても読みやすいです。頑張るのに疲れた人、自分に自信が持てない人、人目を気にしてしまう人、やる気が出ない人、きっと気持ちが楽になると思います。大学図書館にもありますので、手に取ってみてください。



### 「あつかったらぬげばいい」

ヨシタケシンスケ著

人気の絵本作家さんの新作です。私たちは普段、「〇〇してはいけない」「〇〇すべきだ」という社会の常識や固定観念に縛られて、窮屈に感じたり罪悪感を抱いたりすることって多いですよね？この本には、

「へとへとに疲れたら、歯も磨かずにそのまま寝ればいい」

「人の不幸を願っちゃったら、波打ち際に書けばいい」

など、それでいいんだと思える言葉がたくさん詰まっています。癒されたい人、いつもいい子を演じてしまう人、自分を責めてしまいがちな人におすすめです。

