

## ラーニング・サポーター ♪ 4月のつぶやき -JWUラーニング・コモンズさくらより-

図書館 2 階 JWU ラーニング・コモンズさくら(以下「さくら」と略)では、学科・専攻推薦を受けたラーニング・サポーター(本学大学院生)が学修相談を受け付けます。学修相談以外にもミニ講座の開催や「さくら」の活動支援をしながら、感じたこと、思ったことを「つぶやき」、本学学生の皆さんに学修相談に訪れてもらいたいと思っています。ラーニング・サポーターは「さくら」で皆さんをお待ちしています！

### <4月のつぶやき♪INDEX>

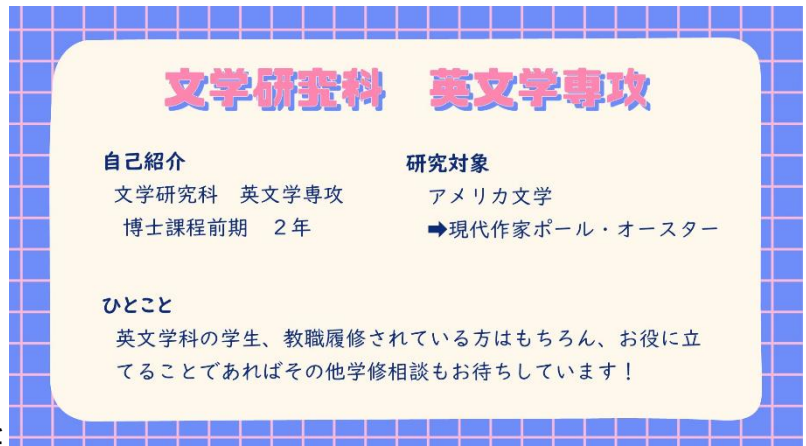
p1 読んで、寝る。 @T.R.(英文学専攻博士課程前期 2年) 4月19日 tweet

#### つぶやき1 ♪ 読んで、寝る。

新年度が始まり、皆さんいかがお過ごしでしょうか。今年度入学された1年生の皆さん、ご入学おめでとうございます。少しずつ新たな環境に慣れてきた方もいれば、緊張や不安で疲れが溜まっている方もいるかと思います。

私自身も、博士課程前期が修了する最後の一年となり、悔いのないよう一つ一つのことを大切に組み立てていきたいと思う反面、不安な気持ちを抱えながら忙しい毎日に適応することで精一杯になっています。みなさんはこういったストレスを抱えているとき、どのように解消しますか。私の場合は、読書と睡眠です。一度その物事について考え始めると何をしても考え込んでしまうのですが、本を読み始めると本の世界に入り込んで、内容以外のことを考えなくなります。読み終わった後は、考え方などが本に大きく影響されて、先ほどまで抱えていた悩みの深刻さが軽減したと感ずることがあります。考え方が変わったり、ものの捉え方が変わったりするのは、私にとって読書が持つ大きな意義の一つで、この読書体験が今の私の生活を大きく支えているなと感じます。

また、気持ちをなかなか切り替えることができないときは睡眠を大切にします。規則正しい生活が重要であるということはわかっているのですが、寝不足な日々が続いているのが常です。これはどの学年の方であっても忙しい毎日でつつい疎かにしてしまうことなのではないでしょうか。「今日」、「今」、頑張らなくてはならないとき、睡眠不足になってしまうのは仕方ないかもしれません。でもどうしても気持ちが切り替えられないとき、楽しい気持ちになれないとき、笑顔になるのが難しいとき、そんなときはとにかく布団に入って寝ます。無理せず、自分らしく、自分で自分の機嫌をとれる人でいれるようにまた一年間頑張りたいです。



**文学研究科 英文学専攻**

<b>自己紹介</b>	<b>研究対象</b>
文学研究科 英文学専攻 博士課程前期 2年	アメリカ文学 →現代作家ポール・オースター
<b>ひとこと</b>	
英文学科の学生、教職履修されている方はもちろん、お役に立てることであればその他学修相談もお待ちしています！	