



“nicotto...休刊のご挨拶”

春になりました。この春も、多くの方が和歌山大学を卒業されることと思います。

これまで2年間、nicotto...を読んでくださった方々、原稿を寄せてくださった方々、本当にありがとうございました。この3月に nicotto...の担当者が退職しますので、nicotto...は今号で休刊いたします。

この nicotto...を創刊した令和2年5月は、新型コロナウイルスの感染が拡大し始め、誰もがどう過ごしていけばいいのか不安を感じていた頃でした。当初、私たち保健センターも、大学の方々に何ができるのかと迷っていましたが、その迷いのなかから nicotto...は生まれました。ある学生さんがオンライン面談のなかで「外に出られないので、なにか読み物があれば助かります」と教えてくれました。私たちは nicotto...の内容を、保健センターの関係者が提供するかたちから始めて、より多くの方々から原稿をいただくかたちへと変えていきました。

nicotto...の願いは、みなさんの気持ちが健康でいたり、あるいはつまづくことがあっても、そのつまずきや悩みとつきあったり、そこから前に進む力を身につけていってもらうことです。大学に関係するあらゆる年代の方々に何かをお伝えできれば、と考えてきました。

お世話になった方々に心から感謝申し上げます。

そして、和歌山大学と別れる方々へ おめでとうございます。どんなかたちであれ、あなたには別れがやってきました。でも、4月からの歩みが、これからの生活の第一歩です。

どうか健康で過ごされることを願っています。

みなさん こんにちは

先日、お散歩をしていると桜の花が咲いているのを発見しました。

もう、春ですね～。春の暖かい風を感じ、とても心地いい気持ちになりました。

ちょっとスキップなんかもしたくなるような（笑）

みなさんはいかがお過ごしでしょうか？

春は、進級や入学・卒業、就職、引っ越しなどなど、環境の変化が多い季節です。新生活の始まりということで期待に胸が高鳴る季節でもありますが、環境の変化は、時として私たちのところに不調をあたえるきっかけになることもあります。また、この時期は気温や天候の変化が大きく体の不調もきたしやすい時期でもあります。

環境や気候の変化に対する緊張から、体やところに疲れがでることも。新しい事って楽しいという気持ちだけでなく、不安な気持ちもあって、気づかないうちに疲れていることってあると思うんです。

だから、春は思っている以上にストレスがかかること、体もところも頑張っているということを知ってもらえたら。そして、体とところの休息を意識してとってもらえたらと思います。

体とところの休息をとるためのヒント

1. 生活リズムを整える。

自分のペースにあった生活リズムを刻みましょう。

食事の時間や寝る時間など、いちど見直してみるのもいいかもしれません。

日中は活動し、夜は夜更かしをしないなどメリハリのついた生活を。

2. 栄養バランスのよい食事を摂る。

栄養バランスのとれた食事をとる。特に、旬の食材は栄養が豊富で、その季節を感じる事ができるので、食事を楽しむことができます。

3. ゆっくり長くできる運動をする。

ウォーキングや軽いジョギング、水泳などゆっくり長くできる運動をして、気持ちをリフレッシュするのもいいですね。ヨガのように体が伸びてリラックスできる運動も体の緊張がほぐれてよいかもしれません。



4. 休養をとる。

知らない間に体やところが疲れていることもあるので、何もしない、のんびりとした休日をつくるのもいいですね。音楽を聴いたり、好きな映画を見たり、散歩をしたりとみなさんにあったリラックス方法で休日を過ごしてみてください。

みなさんにあったリラックス方法で、体とところの緊張をほぐして、ポカポカ陽気の春を満喫してもらえたらと思います！！

もし、体の不調が続く時や精神的につらくて誰かに相談したい時など何か気になることがあれば、一人で抱え込まず、和歌山大学保健センターへご連絡ください。
和歌山大学を卒業した人、新たな生活環境に移った方は、専門の機関（近隣の保健所や心療内科・精神科）へご相談ください。



リラックスタイムにいかがでしょうか??

アミーゴアフロさんからみなさんへ

おすすめのエッセイ本 TOP 3

～暇な時間を読書でもっと充実したものに～

そもそもエッセイとは？

はじめまして、アミーゴアフロです。

コロナ渦になってたくさんの時間が出来ました。僕は空いた時間にエッセイ本を好んで読んでいます。頭を空っぽにして読めるからです。エッセイ本とは作者が自由な形で自分の日常を述べた本です。読んでいるとくすっと笑えたり、そんな考え方や方法もあるんだなと思ったりします。10冊ほどしか読んでませんが、その中で3冊紹介したいと思います！





1位 そして生活はつづく 星野源

この本は面白くて、4回ほど読み返しました。リズムカルな文体と星野源の生活や家族関係、思っていることが面白くてくせになってしまいます。星野源が好きな人はぜひ読んでほしい、、、！



2位 ああ言えばこう嫁行く 阿川佐和子・壇ふみ

阿川佐和子と壇ふみの口が少し悪い掛け合いが面白くて、くすっと笑える本です。お2人の仲のよさが自然と文体から伝わります。



3位 わたしのマトカ 片桐はいり

フィンランドやカンボジアにいった体験を綴っている本です。自分も旅行した気分になったり、旅行でしか味わえない感覚が思い出されたりします。

アミーゴアフロ



「伝えたいことがあるけれど、、、

伝えられないあの人へのメッセージ」

・契約室の皆さん、いつも複雑で、大変な発注作業をありがとうございます。

あ

・新しいことしないと意味がない。最近よく言われます。

それは古いものを古いものを捨てることと同義ならわかりますが、維持し続けられるほど万能じゃないですよ笑

だれか、どこか



・春の日に、彼に笑顔で、語りかける、君の姿を、しばし眺むる

半生反省会代表ナニガーシ

・いつも朝早くから、トイレ等きれいにしてくださり、ありがとうございます。

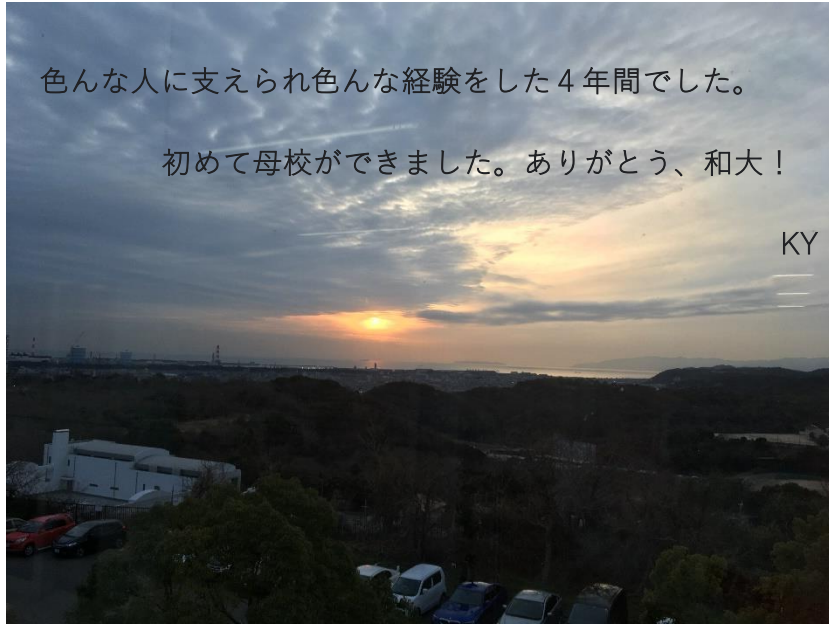
い



色んな人に支えられ色んな経験をした4年間でした。

初めて母校ができました。ありがとう、和太！

KY



・私は進む。いつまでも煮え切らないのはもう飽きたんだ。君には感謝している。

私を今の私たらしめる存在として上手く機能してくれたんじゃないかな。

これからもどうかお元気で。そして願わくば消えてくれ。

雨風

・常に私に笑顔をくれて、勉強も課外活動も努力していて、尊敬しています。

いつも隣で話してくれてありがとう。

のー

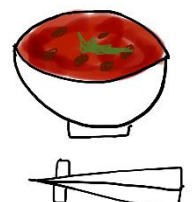
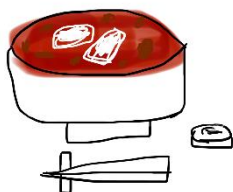
・保健センターの職員さん、お世話になりました。

😊またお会いできたら嬉しいです。😊

ym

・尊敬しています。

グレムリン



出会いと別れの多い春だからこそ、普段はなかなか伝えられない思いを伝える機会になればと思いメッセージを募集しました。
みなさんの大切な思いを nicotto... に託してくださりありがとうございました。
nicotto... に寄せられた思いが大切な人に届きますように！！
そして、寄せられたメッセージを通して、誰かが何かを感じるきっかけとなれば嬉しく思います。

ころ流し 第六回

あッしソ

卒業シーズンが近づき、新生活や次の年度に向けて、思うところはあるでしょうか。

“メンタルサポーター“という仕事を通じて、僕は「支える／寄り添う（ピアサポート）」ことの大切さを実感しています。この度、雇われる期間を満了し、今年出て行く人と同じく、卒業(?) します。

(2020～) 緊急事態の中で模索をした読み物企画でしたが、投稿して貰った学生さん、ご協力頂いた職員・教員の方々に、この場を借りて感謝申し上げます。

昨年(2021)は、スエズ運河で事故が起き、木材をはじめ、様々な物の輸送が、世界的に滞ってしまい、部屋の模様替え(DIY)をしていた僕の懐にも堪えました…笑

コロナウィルスによる様々な影響もそうですが、隣の国で起きること、遠く離れた地の出来事から、普段の生活が一変するくらい、世界は繋がってしまっています。

「ころ流し」は、言うまでもなく、“コロナ”のもじりです。この言葉は、「山で切った木を川に浮かべ、流して運搬する」という意味で使われていました。気持ちが相手に伝わるよう、文章を書いたり、絵や音楽、また別のかたちで表現したり…中々うまくは行きませんが、「三車火宅」や「稲村の火」も思い出し、この訓練を重ねて、お互いに良い人間関係を築けるよう、努力を続けます。



休刊のご挨拶にもあったように、、、。

nicotto...は、この春、休刊という形でお休みに入ります。
今まで一緒に nicotto...をつくってくれていた仲間たちが、新しい道を歩み始めます。そんな仲間たちを応援したいと思っています。

素晴らしい未来がまっていることを願って。でも、その反面、私は、今までと同じ場所で仲間を見送る立場で、本音を言えばすごく淋しいです。もっと、もっと、みんなで nicotto...をつくっていきかけた。でも、新たな道を歩みだす仲間たちを、精一杯応援したいという気持ちも本音です。こんな複雑な思いの中、今回の nicotto...を編集しました。寒い冬が終わりポカポカ陽気の春がやってきたことで世間はウキウキ気分ですが、仲間との別れをしみじみ感じ、胸がキューっとなることもあります。こんな気持ちを感じるほど、大切な仲間たちと出会えたことに感謝しています。本当にありがとう。

お豆にこだわった理由。私がお豆が好きだから。それだけではなくて、ひと粒ひと粒は小さい粒ですが、美味しくなる可能性は無限大です。そんな無限大のパワーをみなさんにお伝えできたらと思ってお豆シリーズでやってきました。

nicotto...を通して、お豆をたくさん見たことで、少しでもお豆が好きになってもらえたら嬉しいです(笑)
nicotto...をつくっていく上で、私の1番の願いは、少しでもニコっ&dashash;できる時間をもってもらいたいということでした。ほんの少しでもニコっ&dashash;できる時間を持って貰えていたのであれば嬉しく思います。

最後になりましたが、
今まで、nicotto...に原稿を寄せてくださった方、nicotto...の発行に携わってくださった方、nicotto...読んでくださった方、みなさんが

いたからこそ、今まで nicotto...を続けることができました。心より感謝申し上げます。
みなさんとお別れするのがとても淋しいですが、またいつか再び出会えることを願っています。

素敵な出会いをありがとうございました。

JT