

## ■みなさんのココロは元気ですか？

5月病なんて言葉があるように、新しい年度が始まって1ヶ月経つ今頃、ココロに疲れが出てくる頃です。農環研では、文科省の女性研究者支援事業をきっかけに始めたカウンセリングルームを継続しています。基本的に毎月第4金曜日に行われており、農環研で働いている方なら**どなたでも**利用できます。また、**誰が相談しているかは所内の誰にもわからない**仕組みになっています。詳しくは、ガルーンまたはパンフレットなどをご覧ください。今年度から先生が替わりました。新しいカウンセラーの先生、稲垣先生から農環研職員の皆さまへのコメントが寄せられていますので、一部紹介します。

### ●<<稲垣先生からのコメント>>●

ご相談の内容は、仕事の事、職場の人間関係、心身の不調、ご家族の事、自らの人生についてなど、どんな事でも構いません。話をされた内容は、守秘義務によって、決して他に漏れる事はありませんので、安心してお話しいただければと思います。

長い人生を歩んで行く中で、私たちは様々な困難に出会い、迷い傷つきながらも、なんとか必死に生きて行こうとしている存在です。

皆様が、そうした人生の中で、自らのこころの声に耳を傾け、気持ちのゆとりを取り戻し、自分らしく、伸びやかに生きて行かれますよう少しでもお手伝いできればと願っております。

どうぞお気軽にご利用下さい。

News Letter

5月

5月病なんて

ぶつとばせ号