



## 学生相談室だより

第12号

2006. 10. 5 発行

学生相談室のご案内

開室曜日：月曜日～金曜日

開室時間：12:00～16:00

場 所：S棟4階 博物館奥

さわやかな秋風によって、金木犀の柔らかな香りが学内を優しい空気で満たしてくれる季節になりました。芸術、読書、スポーツ・・・自分なりの秋の楽しみを見つけることができたらいいですね。学生相談室カウンセラーからメッセージが届きました。さわやかな季節を過ごすあなたにとって、新しい何かが見つかるかもしれませんよ。

### ～ カウンセラーからひとこと ～

秋の夜長に・・・

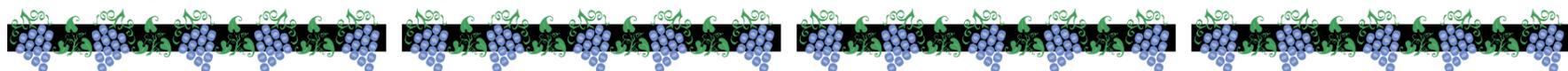
浅香 佐輝子（木曜日担当）

秋風とともに後期が始まりました。その後、お変わりございませんか？

秋は何かと行事も多い季節ですね。・・・この行事に参加しようか？それともどうしようか？・・・どこかに旅行に行ってみようか？どうやって行こうか？・・・また、普通の日常の生活の場面でも・・・今日は誰と会おうか？・・・昼は何を食べようか？・・・今晚どの本を読もうか？・・・など。考えてみると常に「私は、どうしたいのか？」が問われているのかもしれない。「私は、何を選んでいくのか？何をしたいのか？」と自問する。さらに、「自分って何？」ということも、友人、先生、親、バイト先などの人とのつき合いの中で考えていく。繰り返し、繰り返し、自問しつつ・・・

そうするうちに、自分を卑下するのでもなく、かといって過大評価するのでもなく、「自分って、こんなもんかな。」と自覚できるようになったとき、他人のことも素直にみることができるようになります。

秋の夜長に、ゆっくりと考えてみませんか？



千の風になって

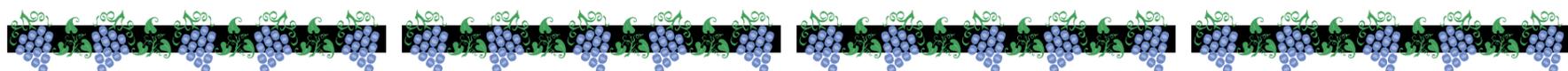
川浪 由喜子（火・水・金曜日担当）

ある方がカウンセリングの中で、親しい方を亡くされてとても悲しかった時「千の風になって」という歌に出会ってとても癒されたと言われていました。詩の内容をお聞きして、ほんとにとってもステキな詩だなと思っていたわけですが、先日いわさきちひろさんの絵がついた「千の風になって」という絵本を見つけました。

「千の風になって」

私のお墓の前で泣かないでください／そこには私はいません、眠ってなんかいません／千の風に 千の風になって／あの大きな空を吹きわたっています／秋には光になって畑にふりそそぐ／冬はダイヤのようにきらめく星になる／朝は鳥になってあなたを目覚めさせる／夜は星になってあなたを見守る／私のお墓の前で泣かないでください／そこに私はいません 死んでなんかいません／千の風に 千の風になって／あの大きな空を 吹きわたっています／千の風に 千の風になって／あの大きな空を吹きわたっています／あの大きな空を吹きわたっています

作者はわからないそうですが、英語の詩を新井満さんが訳されています。ちひろの絵と詩がとてもマッチしていて、包み込まれるような優しさに満ちた絵本でした。皆さんは、この詩を読まれて、どんなことを感じ、どんなことを考えられるでしょうか？今年、私にとって、ある中学校で「命」の大切さについて生徒たちに話してほしいと言われたことをきっかけにして、「死」と「生」についていろいろ考えさせられる年ようです。「死」をとおして「生」の意味が見えてくるとはよく言われることですが、私もそれは今までの体験の中で実感します。皆さんも、自分なりの「死生観」を持っていただければと思います。



イメージトレーニング

瀬頭 りつ子（月曜日担当）

夏休みが終わり、いよいよ後期が始まりましたね。みなさんはどのような夏休みを過ごしましたか？

さて、10月末には純心祭がありますが、前期同様、後期にもみなさんは公私に亘っていろんな活動を行っていくことだと思います。このような活動に取り組むに当たって、自分の実力が少しでも多く発揮できればそれに越したことはありませんが、その方法の1つとして『イメージトレーニング』というものがあります。イメージトレーニングとは自分が行おうとしている活動を頭の中でイメージしながら行う練習のことです。イメージトレーニングを行うと初めのうちは頭の中に自分がその活動を行っている『絵』が浮かんできますが、活動が上達していくにつれて自分自身がその活動を行っている時と同じような『実際的な体験』が得られるようになっていきます。またイメージトレーニングには良い方向へイメージを保ち続けることで恐怖心を軽減する効果もあるとされています。というわけで、これから何か活動を行う際にはその準備・練習の中に『イメージトレーニング』を加えてみませんか？でも、もしかしたら「イメージトレーニングを行っても活動が成功するとは限らない」という意見や、「イメージトレーニングを行ったが試合に負けてしまった」ということもあるかもしれません。それはもっともなご意見で、イメージトレーニングを行ったからといって絶対に活動が成功するとは限りません。ですが「イメージトレーニングをやってみよう！」と思うこと自体が非常に意味のある、大切なことですし、たとえ活動自体が成功しなかったとしても、例えば恐怖心の克服や緊張感の緩和などによって自分の実力を少しでも多く発揮することができるようになると、それはそれで有益なことだと思います。ですので、『まあダメされたと思って、イメージトレーニングをやってみる』ということをお勧めします（笑）

（参考文献：「心理学がわかる事典」南博編、日本実業出版社、1994）

