



学生相談室だより

第14号
2007. 10. 3 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5階

さわやかな秋風が学内を優しく吹きぬける季節になりました。芸術、読書、スポーツ・・・みなさんの秋の楽しみは何でしょうか？学生相談室カウンセラーからメッセージが届きました。新しい何かを感じることができるといいですね。

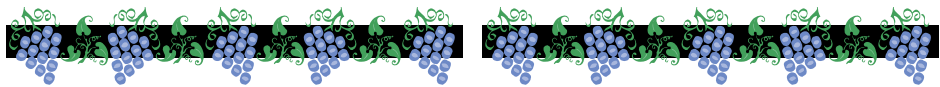
～ カウンセラーからひとこと ～

泣くということ

浅香 佐輝子 (木曜日担当)

最近のT.V.のコマーシャルで・・・映画を見て自宅に帰った女性が「泣けた～！」と、泣いても落ちなかったマスカラをニコニコしながらメイク落としで拭き取るというシーンがありましたね。これを見ながら、私は、次のような話を思い出しました。

あるIT企業の社長さんが、自宅で定期的に『映画を見て泣く会』というものを開いていらっしゃるということです。参加した方は、「遠慮なく泣けるのが嬉しい」「泣いた後は、自分がとても素直になれる」「ストレス解消には最高！」などと感想を述べられていました。泣くという行為には、普段ためこんだ気持ちを解放してリラックスするという意味があるのでしょうか。しかし、社会生活を営んでいると、悲しみや不安といったネガティブな感情は受け入れられにくいものなので、人はできるだけ感じないように、隠すように振舞ってしまいます。逆にこれは、安心して泣けるところがなかなかないということでもあり、気を張って頑張らなければならない状況が続いてしまうことになります。社会の中では、どうしても“感じる”ことよりも“考える”ことを要求されるので、あまりにもそういう状況を続けていると、だんだんと感覚が鈍くなってしまいます。そして、知らない間に自分を傷つけてしまうかもしれません。例えば、気持ちが沈み込んでしまったり、また我慢していた気持ちが突然キレてしまったり・・・なのかもしれません。そうなる前に、たまにはちょっと立ち止まって「自分は今、何を感じているのか？」「自分は今、何をしたいのか？」を考えてみませんか？



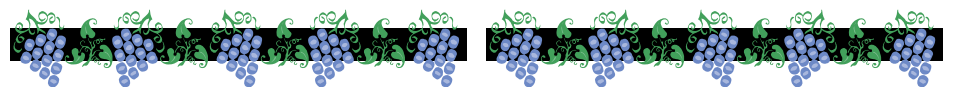
すべての命はつながっている

川浪 由喜子 (火・水・金曜日担当)

「ロバート・キャパ展」に行ってきました。キャパは、戦争写真家として有名ですが、リアルさという点で、映画や劇場などとはまた違った視点から、戦争の実態というものを見せつけられました。それとともに、キャパの平和に対する思いや人間愛といったものが伝わってくる写真展でしたが、人間はいつまでこんな愚かしいことを続けていくのだろうと改めて思います。

戦争の原点にあるものって何でしょう。以前、精神科医である神田橋先生のお話の中で、「精神分析の用語は戦争用語が多い」という言葉がとても印象に残っています。言われてみれば、葛藤ということ自体が心の中の戦いですし、防衛も戦争用語だと改めて納得します。外界で起こることは、私たちの心の投影だと言われますから、あるレベルで、私達の心自体が、戦争と親和性があるということなのでしょう。自分の心の中にも、そういうところがあることを否定しませんが、私は、これが、人間の本质ではないと信じています。最近、亡くなられた臨床心理学者の河合隼雄先生は、よく「魂」の話をされていました。「魂」とか聞くと、引いてしまわれる方もいらっしゃると思いますが、私は人間の本质は「魂」だと思いますし、「魂」は「人類がみな兄弟」であり、「すべての命がつながっている」ことを知っていると思います。たとえてみれば、ジグソーパズルみたいなもので、「それぞれのピースが相互依存しながら、全体を支えている、そしてそれぞれのピースはみんな違っているけど、どのピースが優れていてどのピースが劣っているということはないし、一

つのピースでも欠けたら全体としては成り立たない」ということです。よく「自分は役に立たない人間だし、いなくてもいい存在」という言葉を聞きますが、これはエゴの元になっている恐怖心から作り上げられた偽り（幻と言ってもいいかもしれません）の自分から見た時の言葉で、愛に基づく「魂」のレベルから見ると、不必要な存在なんて本当はないと思います。きれい事と言われるでしょうが、私たちが、このことに目覚め、兄弟のために分かち合えば、戦争のない平和な世界が訪れるのではないかと夢想します。



禍と福 (わざわいとふく)

瀬頭 りつ子 (月曜日担当)

夏休みが終わり、いよいよ後期がスタートしました。約2カ月の夏休みでしたが、みなさんはどのような夏休みを過ごしましたか？きっとみなさんそれぞれで、異なる夏休みを過ごしたことだと思います。

さて話は変わりますが、みなさんは『人間万事塞翁が馬 (じんかんばんじさいおうがうま)』という中国の故事を知っていますか？私は最近、私と同じ仕事をしている大先輩がこの故事を座右の銘としていることを知り、「どういう意味なのだろう？」と思い、インターネットで調べてみることにしました。

昔、中国の北の方に住む老人が馬を所有していましたが、その馬が国境を越えて逃げてしまいました。その地方の馬は高く売られていたので、近所の人はその馬が売られてしまうのではないかと心配し、その老人のことを気の毒がりました。しかし、その老人は「このことが幸福になるとも限らないよ」と言って、残念がりませんでした。しばらくすると、逃げた馬がたくさんの良い馬を連れて帰ってきました。近所の人がお祝いを言うと、老人は「このことが禍 (わざわい) になるとも限らないよ」と言いました。しばらくすると老人の息子がその馬から落ち、骨折してしまいました。近所の人をなぐさめに行くと、老人は「このことが幸福になるとも限らないよ」と言いました。1年経った頃、隣国が攻め入ってきたので、老人が住む地域の若者は戦いに行きました。何とか老人の住む地域を守ることはできましたが、多くの若者は戦死しました。しかし、老人の息子は骨折していたので戦いに行かずに済み、無事でした…

要約すると、「老人の馬がもたらした運命は、福から禍へ、また禍から福へと人生に変化をもたらした。まったく禍福というのは予測できないものである」という意味です。

私たちが日常生活を送る中であれば、この故事に出てくる近所の人たちのように、あまり良くないことが起こると憂い、良いことが起こると喜ぶことが多いと思います。しかし、この老人が示すように、一見すると福のように見えることでも禍の元であったり、禍のように見えることでも実は福の元であったりすることも、実際の生活の中ではあり得ることです。

私はこの故事の意味を知って、少し大人になったような気がしました (もう大人なのですが)。みなさんはこの故事の意味を知り、どんなことを感じましたか？

(http://www.mizz.jp/word/word_8.html 参考)

