



# 学生相談室だより



第2号

2001. 10. 10 発行

さわやかな風と共に後期がスタートしました。勉学の秋、スポーツの秋、食欲の秋…etc。どうぞ、自分らしい秋を過ごしてくださいね。でも人恋しくて何か話したくなったら、相談室をノックしてください。カウンセラーの先生たちがお待ちしております。

## < カウンセラーからのひとこと >

### 『“非日常”を楽しもう』

こんにちは。秋になりましたね。皆さんは、夏休みをどんなふうに過ごしましたか。

私は初めての北海道旅行をしてきました。道東と道南を5日間かけてバスで回りましたが、どこまでも続く平野や切りたった山道、深い霧など車窓の風景は珍しく、印象的でした。“いつ熊が出てきてもおかしくない”といった、ガイドさんの生活に関する色々なお話も新鮮だったし、ラーメン、じゃがいも、とうきび、海産物など舌も満足する旅で、温泉にも入ったし、五感をフル稼働させて楽しむことができました。

私は、リフレッシュを目的に、時々こんなふうに大がかりな(?) 刺激を生活に取り入れますが、本当はそんなことをしなくても、1日1日新しい朝が来るわけだし、そんな、続いていく日常の中に“非日常”を見つけよう、作り出そう、と思って生活することが、気分一新を手伝ってくれるコツなんじゃないかと思っています。いつもは読まない種類の本を手にとったり、映画を見たり、いつもとは違う相手とおしゃべりしたり。いつもの友達と、話題を変えて話してみてもいいかもしれません。

日常の中に、面白いことを見つけましょう。

尾崎啓子(月曜日担当)

### 『自分と仲良く…』

皆さんは、子供の頃から親や先生から「誰とでも仲良くしなさい」と言われてきた方が多いと思います。私自身もその一人なのですが、カウンセリングをやっていく中で、他の人と仲良くという前に、まず自分自身と仲良くすることが大切だと感じるようになりました。

人との関係には、必ずいつか“別れ”というものがやってきます。でも、自分自身との関係は死ぬまでずっと続きます。その一生続く自分自身と仲良くすることができたら、もっと人生が楽しくなるのではないのでしょうか。ただ、不思議なことに、この自分と仲良くする方法というのは誰も教えてくれないし、学んでいけないような気がするのですが、皆さんはいかがでしょう? カウンセリングというのは、ある意味で、この“自分と仲良くする”ということを学んでいくプロセスと言っているかもしれません。もちろん、「こうしたら自分と仲良くできますよ」とアドバイスをして、「ああ、そうなんですか」とすぐ実行に移せるという類のものではないのですが…。

もっと自分と仲良くできて(ひいては人と仲良くできるということにつながります。)幸せな人が増えると、世の中ももっと平和になるのではないかと夢想している今日この頃です。

川浪由喜子(水・木曜日担当)

### 『命の誕生に思う』

先日、親友の出産に立ち会うという幸運に恵まれました。出産未経験の私にとって、まったく初めてのできごとでした。幸い、3人目の子どもだったこともあり、比較的安産でした。とはいっても、赤ちゃんが無事に生まれてくるまでは、苦痛に呻く彼女の側でドキドキしながらその手を握り励ましていた私は、生まれてはじめて目にする命の誕生の瞬間を祈るような気持ちで待ち構えていました。

生まれた瞬間、涙があふれました。「無垢」「すべてがここから始まる」そんな言葉が浮かびました。

友人はニュージーランド人で、マオリ族の血を引いています。マオリの習慣では、子どもが生まれると、胎盤を大きな木の下に地中深く埋めるそうです。「健康でいい子に育ちますように。」という祈りをこめて。

臨床心理士という仕事をしていると、日々いろいろな背景や悩みを抱える方々にお会いすることを通して、「生きていくことの大変さ」を感じます。そうであるからこそ、私は「生きるということは素敵な奇跡」であると思っています。その原点を見たような気がしました。

平井ゆり(金曜日担当)

## \* 学生相談室 \*

場 所：S棟4階 博物館の奥

開室日：月 曜 日	12:00~16:00	尾崎 啓子
水・木曜日	12:00~16:00	川浪由喜子
金 曜 日	12:00~16:00	平井 ゆり

