



学生相談室だより

第23号

2012.4.20 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：保健センター内

色とりどりの花々が咲き始め、新緑が美しい、さわやかな季節となりました。

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。新しい生活には慣れてきましたか？ 2年生以上のみなさんは、新しい学年を迎え、気持ちを新たにしていることでしょうか。学生生活の中で、戸惑いを感じることもあると思いますが、焦らずゆっくりとなじんでいってくださいね。悩みを誰かに聞いて欲しいとき、相談をしたいときなど、学生相談室を気軽にご利用ください。

～ カウンセラーからひとこと ～

「心の軸」を考える

浅香 佐輝子（木曜日担当）

春の嵐と共に、桜の花から初夏の花へと季節は移ってきました。昨年の今頃の事を思うと、学べることの有難さを感じていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか。

先日、入国管理局で通訳をしている知人と久しぶりに会いましたが、話を聞くたびに、日本人と外国人の違いを考えさせられます。守秘義務があるため、内容に詳しく触れることはできませんが、例えば・・・検査官が間違った書類に記入させてしまい、改めて別の書類に書き直してもらう場合、「すみませんが・・・」と説明するとします。まあ日本人だと、「仕方ない、分かりました。」と応じることが多いと思いますが、外国人に一度「すみませんが・・・」と言ったら最後、「すみませんで、すませるのか！」となり、延々40分、やり取りをすることになった。またある時には、「自分の前の人は、書類が通ってOKなのに、なんで自分はNOなのか!？」と食ってかかり、その後、法律の説明に1時間費やした・・・など、納得がいかないことには、とことん食い下がり、絶対に引かない姿勢の外国人の人々・・・このような話が毎日のようにあるそうです。

グローバル化と最近よく言われますが、民族や文化が異なる人々とも共に仕事をする機会が増えてきた今、対等に渡り合っていくためにはどうしたらよいのでしょうか？NHKの大河ドラマで平清盛の父、忠盛が、「まずは心の軸を定めよ。」と言うシーンがありました。心の軸とは、“自分の支えとなる哲学”という意味ではないかと思えます。自国の歴史や文化を学び、知識や教養を身に付けることで、初めて自分なりの思想や哲学が築けます。これが心の軸となって、自分の頭で考えて行動することができるようになるでしょう。こうなってやっと様々な人々と対等にやっつけられるものと思えます。この心の軸を定めるために、皆様の大学生活が実りあるものとなりますよう心より祈っております。



自分を愛するということ！

川浪 由喜子（火・水・金曜日担当）

皆さんは、自分のこと、好きですか？ 以前、ある中学生の女子と話している時、この質問を試してみました。すると、彼女の答えは「自分を好きななんて気持ち悪い」という答えだったのです。皆さんは、これについてどう思われますか？ 私は、最初聞いた時には、びっくりして「なぜだろう」と思ったのですが、よくよく考えてみると、私も中学生の頃は同じだったなということ思い出しました。

日本人は、多くの方が、「自分の事をほめたり自慢してはいけない」と教えられてきていると思えますし（今はだいぶ違ってきているかもしれませんが・・・）、親からも教師からも褒められるよりも、悪いところを見つけて怒られてきたという人が多いと思えます。その結果、自分の悪いところはなかなか受け入れられないし、「そんな自分は愛されるはずはなし、愛されるためにはなにかをしなければいけない」という信念をもっている人も少なくないのではないのでしょうか？ だとしたら、自分の事を好きだなんてとんでもないし、気持ち悪いという反応になるんだろうなと思えます。

私も、昔はそうだったのですが、カウンセラーという仕事をしていく中で、「自分を受け入れること」「ありのままの自分を愛すること」ができて始めて、他者を受け入れ、愛することができるということを実感するようになりました。自分を受け入れるという時、特に難しいのは、怒りや憎しみ、嫉妬などの否定的な感情を受け入れることではないのでしょうか。

でも、感情はあなたの子どものことです。子どもたちがほしいのは、あなたの愛です。その感情を生んだのは、ほかならぬあなたなのに、あなたはそうした感情をまるで親なし子のように扱っていませんか？ 私達は、愛100%の状態で生まれてくると言われます。だからこそ、赤ちゃんは存在しているだけで、人を幸せにし、癒してくれるのです。愛100%で生まれてきた赤ちゃんが、その後のいろんな体験を積み重ねていく中で、否定的な感情も感じるようになるわけですが、これらの否定的感情を本来持っているあなたの愛であたため、受け入れてやることで、変化が生まれてきます。（ほとんどの人が、自分の中に本来愛があるということを忘れていたため、他者に愛されることを求めます。）

自分の中に嫌な感情を感じた瞬間、「私はこの感情を愛します。」もしくは、「私はこの感情を受け入れます。」と、言うてみてください。最初はなかなか言えないかもしれませんが、でも、何回か試していくうちに言えるようになるかもしれません。あるいは、そういう感情に駆られている自分を自分で抱きしめてみたり、イメージの中で自分を抱きしめる、胸のあたりにピンク色をイメージしてその色が自分を包み込むのをイメージするなどといった方法も役に立つかもしれません。

ある人は、「紙に『私は自分を愛します』と書いて壁に貼り、自分が嫌になった時は、それを見て自分に言い聞かせていくうちに、胸のあたりが温かくなってきて、嫌な気持ちが消えていきます」と言われていました。このように、私達は、自分の持つ愛とそこにある苦しみという二つのものを、同時に感じる事ができる事に気づきます。私たちが本来持っている愛が内包できないものは何もないのです。どんな感情を感じても大丈夫なのです。否定的な感情を愛することができるようになることで、人に対する優しさ、思いやりというものも育っていくことがわかっていくと思います。皆さんも、よかったら試してみてください。



『一期一会』

瀬頭 りつ子（月曜日担当）

私は臨床心理士として働いていますが、臨床心理士になったきっかけの1つとして、大学時代のゼミの先生...ふくろう先生（仮名）との出会いがありました。ふくろう先生は私に、『学ぶことの楽しみ』を教えてくださいました。ふくろう先生の勧めもあり、私は大学院へ進学し、いろんなことを学んでみようと思うようになりました。何とか入試に合格し、大学院へ進学しましたが、大学院では専攻の関係でふくろう先生とは別の先生のゼミに入ることになりました。大学院での勉強は私にとって難しく、授業についていくのが精一杯だったのですが、それでもふくろう先生に教えて頂いた『学ぶことの楽しみ』をできるだけ忘れないように心がけながら、何とか大学院を修了することができました。

大学院を修了した年の春、私にとってショッキングな出来事がありました。ふくろう先生が病気でなくなりになったのです。ちょうどその頃、私は駆け出しの心理士として活動していたのですが、当時は（今もそうなのですが）心理士としての自分の在り方に自問自答することが多く、心の中で亡くなったふくろう先生に「私はこれで良いのでしょうか？」と問いかけることも、しばしばありました。

ふくろう先生の死後、10年近い月日が経つ中で、私はご指導して下さるたくさんの同業者や他職種の同僚たちと出会い、いたらない点多々あるものの、何とか臨床心理士としてやっていくことができるようになりました。先輩方のご紹介で様々な仕事に関わる機会も頂き、大学以外に、中学・高校や精神科の病院等でも勤務してきました。

ある日、私が仕事で関わっているアルコール依存症の自助グループが発行している冊子を読んだ時のことです。その冊子には長崎県内でのアルコール依存症治療の歴史について書かれてあったのですが、実は県内でアルコール依存症治療を始めたのは何と！大学教員になる以前に精神科医として勤務していたふくろう先生だったということが、その冊子を読む中で分かったのです。私が偶然のご縁で携わるようになったアルコール依存症治療を県内で最初に導入されたのがふくろう先生だったことを知り、私は不思議な巡り合わせのようなものを感じました。人生って分からないものですね。

『一期一会』という言葉があります。元々は茶道の心得を表した言葉で、どの茶会でも一生に一度のものとして心得て、主客に誠意を尽くすという意味だそうです。先のことは誰にも分かりませんが、自分の出会いの1つひとつに、未来の自分にとって大きな意味のある出会いとなる可能性があります。大学生活の中ではたくさんの出会いがあります。『一期一会』の精神で、大学生活での出会いを大切にしていけると良いですね。

