



学生相談室だより

第24号
2012.10.1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

秋風が肌に気持ちいい季節になりました。学生相談室は新しい場所でカウンセリングをスタートして1年が経ちました。スポーツ、読書、芸術・・・長崎くんち、純心祭・・・楽しみが多い季節ですね。カウンセラーからのメッセージで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 ～

1人でいられる能力

浅香 佐輝子(木曜日担当)

節電でさらに暑く感じた夏もようやく終わり、後期が始まりました。皆様お変わりございませんか？今年の夏はいじめに関する報道が多く、それに伴って学校現場でもこの件で話をさせて頂くことが何度かありました。よくあるのは誰か1人をターゲットにして仲間外れにするという形です。グループ内で「あの人は・・・」と共通意見を持つことで、あたかもグループの結束力が強まった感じがするのですが、これは錯覚なのです。ですから、グループがまた不安定になると、また次のターゲットを探すようになるのです。特定の誰かを排除することによって、グループの安定化を図ろうとするという構図に過ぎません。

このような力で結ばれているグループから「そんなものはいらない！」と一旦1人になるには、とても大きなエネルギーと勇気が必要ですが、きっとまたその方に相応しい友達が出来ることと思います。1人でいることもできるし、必要な時に繋がって協力し支えあえる・・・そんな人間関係になれるととっても楽しく生きていけそうな気がします。



「和」のころ

川浪 由喜子(火・水・金曜日担当)

私たちに多くの感動を与えてくれたロンドンオリンピックでしたが、今回の日本選手団では、女性や団体種目での活躍が目立ちましたね。その中でも私は、特に競泳陣の話が心に残りました。男女ともメドレーリレーで心をつなぎ、メダルを取ったことはもちろんですが、個人競技であっても、選手達が一つのチームとして心をつないだことが、結果につながったようでした。これは、昨年の東日本大震災から、「人と人とのつながり」や「心をつなげる」と言われてきたことをまた思い出させてくれました。

でも、考えてみると、日本は、聖徳太子の「和を以て貴し(尊し)となす」という言葉に代表されるように、元々「和」というものを大切にす国でした。ただ、聖徳太子の言葉は、一般的に単に「みんなが仲良くする」とか、「議論をうやむやにして表面上の一致を求める」「長いものにはまかれる」というような意味で使われることが多いようです。そこで、この聖徳太子の言葉の真意を調べてみたら、一般的に使われている意味とは全く逆であることがわかります。つまり、この言葉の真意は、「人はえてして派閥や党派などを作りやすい。そうすると偏った、かたくなな見方にこだわって、他と対立を深める結果になる。それを避けて、人々がお互いに和らぎ睦まじく話し合いができれば、そこで得た合意は自ずから道理にかなない、何でも成し遂げられる」ということだそうです。この言葉は、今の日本の状況を見回した時、いろんな領域においてあてはまると思いますし、私も、この言葉を肝に銘じていきたいとします。



『チビな私？それとも小柄な私？』

瀬頭 りつ子(月曜日担当)

突然ですが、私は幼少期から身長が低く、大人になった現在でも150cmしかありません。若い頃は、身長が低いことで悩んだこともありましたが。特に学生時代は部活動でバスケットボールをしていたので、「もっと身長が伸びれば、プレーの幅が広がるのになぁ...」と思ったこともありましたが。

ところで「身長が低い」ということなのですが、言い方ひとつで、受け取り方が全く異なってきます。例えば、「チビだね」と言われると、何だかちょっとショックを受けるような感じがしませんか？でも、「チビ」ということばを「小柄」ということばに換えてみると、どうでしょう？「小柄だね」と言われると、同じ「身長が低い」ということを言われているにしても、「チビだね」と言われた時よりも、それほどショックがないような感じがしませんか？

もちろん、相手の人との関係性によっても、受け取り方は変わってきます。とても仲良しで、いつも冗談ばかり言い合っている相手だったら、「チビだね」と言われても、冗談として受け取る可能性が高くなります。逆に、あまり話したことがなかったり、お互いのことをまだよく知らなかったりする相手に、「チビだね」と言ってしまうと、相手がショックを受けたり、気分を害したりする可能性も出てきます。

ある事柄を、自分自身がどのように捉えているのか？その捉え方によって、自分の気持ちが換わってくる場合があります。「身長が低い」ことを例に出すと、自分のことを「チビ」だと捉えて、それをコンプレックスに感じていたのが、「小柄」だと言い換えることによって、コンプレックスとしての印象が薄まるのではないのでしょうか？ちなみにバスケットボールの場合、身長が低く、小さなからだであることによって、大きなプレイヤーの間をドリブルで通り抜けることができたりするので、「小柄」であることが、実は自分の武器になることもあるのです。

同じ1つの事柄でも、どのようなことばを遣って表現するかによって、受け取り方や捉え方が違ってきます。毎日いろんな出来事が起こりますが、その出来事をどのように捉えることが、日常生活を送る上で役に立ちそうなのか？考えていけると良いですね。

