

学生相談室だより



第28号
2014.10.1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。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 ～

「お前、1年前の悩み言える？」

浅香 佐輝子（木曜日担当）

この言葉は“手帳の高橋”が行っている第17回手帳大賞 名言・格言部門で“椎名誠賞”を取ったものです。友人からもらった言葉を大学生が投稿したものでした。その方は「...今考えると何てことないのですが、当時は、ちょっとした悩み事を世紀末のように深く悲観的に捉えていました。今、就活の真っ只中ですが、この言葉に何度も救われています。」とっておられました。

親、友人、異性などとの人間関係の悩みから、留学や就活、また、この先どういう人達と出会い、どう人生を選択していくかなど、生きていくと様々な悩みが尽きません。しかし、その時々で、自分に正直に、一生懸命考えて、自分で結論を出すという事が、新しいあなたを探すという事につながるのだと思います。

「1年前の悩みって、何だったっけ？」と思う方は、色々やってみる間に少しずつ解決できたのでしょうか。でも、もし、「1年前と同じ悩みを今も悩んでいる」と言う方や一人で悩むことに少し疲れてしまった方、良かったら、学生相談室にいらしてみませんか？



感情は選べる。

川浪 由喜子（火・水・金曜日担当）

あるパニック障害の女性の方が、帝王切開で出産をされたのですが、出産前はパニック発作が起こるのではとても不安がっていらっしやいました。でも、その時になったら、恐怖や不安ではなく、これまでお世話になった方達に対する感謝の言葉に意識を向けていたら不思議に恐怖や不安をあまり感じず無事に出産できたということでした。私は、このお話を聞いて、ソチオリンピックの時、浅田真央さんが同じようなこと、つまり「失敗したショートプログラムの時は、不安や恐怖感が強かったけど、フリーの時は、ジャンプの度にいろんな人達への感謝の気持ちが自然にわいてきて、最高のスケートができた」というようなことを言われていたことを思い出しました。以前、あるワークショップで、感情は選べるという事を学びましたが、今回また、どの感情に意識を向けるかで、結果は変わってくるという事を改めて感じました。



『くまモン効果！？』

瀬頭 りつ子（月曜日担当）

この夏、仕事のお勉強（いわゆる『学会』というやつ）で熊本に行ってきました。学会のスケジュールは2日半、みっちり詰まっております。始まる前は「ちゃんと集中して勉強できるかな...」と、ちょっぴり不安でした。

学会2日目の午後、1時間半に亘る講師の先生のお話を聞いた後の（ちょうど昼食後、満腹で眠たくなる頃の）休憩時間のことでした。会場のステージに何と！あの有名なゆるキャラ『くまモン』が現われたのです！参加者は大興奮！写真を撮ったりくまモンにタッチしたりと、大騒ぎでした。くまモン登場のお陰で、私も気分をリフレッシュすることができ、休憩後の講演も集中して聞くことができました。

私は「この学会のお世話係の人たちは、とても遊び心があるな」と思ったのですが、私たちが日常生活を送る上でも、このような遊び心というか、ユーモアというか、そういうものって大切なのではないかと思うのです。そういうものを取り入れることで、生活がより楽しくなるでしょうし、場合によっては今回の学会での私のように、「やらなければならないこと」に集中して取り組めるようになることもあるでしょう。他にもいろんな効果がありそうなので、みなさんの日常生活にも、是非このような遊び心やユーモアなどを積極的に取り入れてもらえればな...と思います。

