



学生相談室だより

第34号
2017. 10. 2 発行

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。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

自分を知ること

深井 薫 (月曜日担当)

日中の暑さが和らぎ、ひんやりとした風が心地良い季節になってきました。
先日、NHK の発達障がいの特集番組で、当事者の小学生男子が、自分や周りとうまく付き合っていくコツは、「自分を知ること」と、提言していました。

「自分を知ること」。

とてもシンプルですね。心理学では自己理解ともいいます。

私も、障がいの有無にかかわらず「自分を知ること」は、社会を生きていく上で、大切なスキルと考えています。
なぜなら、自分の限界や許容範囲を知り、環境（例えば、家族・友人・学校・職場など）と程よい距離を保つことができれば、心身の負担は軽減します。また、自分の物事の受けとめ方や感じ方、長所や短所、他者とのつき合い方、失敗パターンなど、過去経験に照らして自分のことを知っておくと、何か問題が起きたときにも、解決に向けて対処することが出来ます。そして何よりも、「自分を知ること」で、自分をコントロールして周りとうまく付き合っていくコツがつかめます。

深まりゆく秋。皆さんも「自分を知ること」を始めてみませんか？



人類はひとつ

川浪 由喜子 (火・水・金曜日担当)

テロや北朝鮮の問題など、世界が不穏な空気に包まれていますね。多くの方が、平和を望んでいるのに、なかなかそちらの方向にはいなくて、とても悲しいですが、そんな中、すてきな動画を見つけたので、ご紹介したいと思います。「DNA の旅」(日本語字幕版)というユーチューブの動画ですが、その中で、数人の人が、DNA のテストを受けます。DNA には、先祖の DNA のすべての断片が含まれているので、例えば自分の何%が日本人(その動画では、日本人の被検者は含まれていませんでしたが...)かということがそのテストによってわかるわけです。そのテストを受けることで、純粋な人種はいないということがわかって、参加者は、苦手な人種に対する偏見や、人種差別にもいい影響を与えたようでした。また、その中で、「私達は、世界人であり、広い意味で、みんながいとこ同士」ということを言っていました。とても共感しますし、みんなが、そういうふうに見えるようになると、戦争もなくなるのではないかと思います。皆さんにも、見て頂けると、幸いです。



指原莉乃さんの言葉

浅香 佐輝子 (木曜日担当)

「1. 他人の土俵で闘わない。2. 自分の得意を探す。3. ピンチをチャンスに捉える。」...と、指原さんは先日あるインタビューで答えていました。今や誰もが知っているアイドルの彼女ですが、中学生の時にいじめにあい、「高校に行くとまたその子達に会うから、会わないためには東京に行くしかない!」と思って、AKB のオーディションを受けたそうです。

勇気を出して、まさしくピンチをチャンスに捉えた瞬間だったのでしょうか。その後、奇跡的に合格したものの、「周りの子は自分より可愛いし、歌もダンスも出来る子ばかり...これでは生き残れない!じゃあどうしよう?」と考えた末、おしゃべりが好きな事を活かしてMC でやっという決めたそうです。自分の得意を探して、他人の土俵で闘わなかった結果が、今の人気につながったのですね。

「以前はネガティブ思考で、人に嫌われたらどうしようと気になっていたけれど、今は自分が楽しい事を考えるようにしたら、だんだん人の事が気にならなくなりました。」と最後に言われていました。自分を変える事はとても難しいですが、悩んで考えて自分なりの答えを見つけた時に、ポジティブ思考を手に入れたのでしょうか。

悩んで考えて...それでも良い知恵が探せない時、学生相談室を思い出して下さいね。

