



学生相談室だより

第37号

2019. 4. 24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。新しい学年を迎え、気持ちを新たにしていることでしょう。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、焦らずゆっくりと慣れていってくださいね。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 ～

はかりは自分の中にある

深井 薫（月曜日担当）

新年度が始まり、ひと月余りが過ぎました。新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。進級された皆さんは、勉強に就活にと、慌ただしい毎日を過ごされていることでしょう。

さて、3月末、アメリカ大リーグ・マリナーズのイチロー選手が引退しました。大きく報道で取り上げられたので、皆さんの記憶に新しいかと思います。長い現役生活を終えるにあたり、会見では、「はかりはあくまでも自分の中にある。それをちょっと超えていく。その積み重ねでしか自分を超えていけない」と、数々の記録の背景を振り返っていました。

新しい季節、皆さんもいろんな価値観を持った人と出会い、たくさんの刺激を受けることでしょう。でも、ちょっとつまずいた時やうまくいかないときには、イチロー選手のことばを思い出して。“はかりは自分の中にある”自分の価値観を大切に、自分に誠実に向き合って乗り越えて欲しいと思います。



越えられない試練は、与えられない

川浪 由喜子（火・水・金曜日担当）

イチロー選手が、引退しましたね。引退会見で、「苦しんだことは多々あったが、その体験は、未来の自分にとって大きな支えになると思う。辛いこと、しんどいことから逃げたいのは当然だが、元気な時に立ち向かっていくことは、人として重要なことだと感じている」

ということを書いていましたが、本当にその通りだなと思います。私自身、苦しい時には、何度も逃げたいと思いましたが、その時に自分を支えた言葉は、「神様は、越えられない試練は、与えない」という言葉でした。競泳の池江璃花子選手が、白血病を公表した際にも、同じことを書いていましたが、山を登っていく時に、標高が高くなるにつれて、視界が変わってくるように、試練を乗り越えるたびに開けてくる視界というものがあるんだなと感じますし、それが、人生の一つの醍醐味なのかもしれませんね。皆さんは、どう思われますか？



Let' s think・・・

浅香 佐輝子（木曜日担当）

新学期が始まり、期待とちょっぴり不安な気持ちで過ごされているかと思います。あまり力を入れすぎず、たまにはリラックスして、自分のペースを掴んでいって下さい。

…さて、皆さんは1日にどのくらい、スマートフォンやPC等を利用していますか？

新入生の方は、今まで動画やLINEなどのSNSしか利用してこなかった方もいるかもしれませんが、大学生活では、講義や課外活動でも、メールやインターネット等を利用する機会が増えてくると思います。

少し前に『3年A組—今から皆さんは人質です—』というドラマが放送され、かなり過激な内容で、フェイク動画やSNS等の深刻な問題が描かれていました。

現実では、そこまで深刻な問題でなく、悪気がなくても、ちょっとした文面の捉え違いで、実際の人間関係が変わってしまう事も多いです。皆さんも、社会人になる前の準備段階として、メールやSNSの発信の前に、ちょっとだけ、相手の気持ちや、立場になって考えてみると、少しずつ世界も変わるかもしれません。

…新学期は、上記以外にも、悩み事が増える時期です。不慣れた生活での困り事や、周りとの関係、自分自身のお悩みなど、なんでも気軽に、学生相談室を利用してみて下さいね。

