



厳しい残暑をなんとか乗り切り過ごしやすい季節を迎えました。しかし、昼と夜の寒暖の差が激しく、うっかりするとカゼをひいてしまう季節でもあります。みなさん、注意しましょうね。

～ カウンセラーからひとこと

いいことみつけ

浅香 佐輝子 (水曜日担当)

最近「自分が何をやりたいのか」「何が好きなのか(嫌いなのか)」「今、やっていることが楽しいのか」・・・「よくわかりません」

と言われる方が増えているように感じます。自分を必要以上に過少評価しているために「自分の考えは相手に受け入れてもらえないんじゃないか・・・」と不安になってしまい、バランスのよい対人関係や、ほどよく距離のとれた人づきあいというものが、なかなかうまくできません。

どうしてこんなことになってしまったのでしょうか？原因をさぐっていくには、たくさんの時間が必要かもしれません。でも、とりあえず、こういう自分をどうにかしたいと思っている方・・・次のことをちょっと考えてみてはどうでしょうか。

- ① 人と自分を比べてはいませんか？
- ② 高すぎる理想を持ってはいませんか？
- ③ 周りの評価を気にしすぎてはいませんか？

この3つを点検できたら、まずは自分が楽しめることを見つけて、小さなことから始めてみませんか？例えば、ちょっと料理をしてみる。1日10ページ本を読む。アルバイトをはじめしてみる。部屋のこの本棚を片付けてみる。・・・など身近なことからはじめてみて、「自分もちょっとやるわね」とほめてあげる。そうしていくうちに、きっと“自分”というものに出会える時がくるのではないかと思います。自分の中のいやなところばかりみつめるのではなく、「いいことみつけ」をしてみませんか？

心のもち方ひとつで・・・

川浪 由喜子 (火・木・金曜日担当)

先日、夕方の飛行機で大阪に行った時のことです。長崎空港を出発したのは、ちょうど陽が沈みかけた頃で、グラデーションを描きながら、濃いオレンジ色に染まっていく大空を見ていると、とても幸せな気分になりました。陽が落ちてしまって、空も暗くなったので本を読んでいたのですが、突然の雷鳴と稲妻に、再び窓の外に目が釘づけになってしまいました。普段は、雷や稲妻は嫌だなという気持ちになるのですが、空の上でいつもより間近に雷や稲妻を体験した時、とても美しいと感じたことが不思議でした。それとともに、数年前の出来事を思い出しました。

それは、対馬に出張で行った時のことでした。夕方の飛行機の便でその日に帰ることにしていたのですが、台風のため欠航になってしまい、対馬で一泊することになりました。泊まったホテルが、海のすぐそばだったのですが、夜なかなか寝つけず、ふと、嵐の夜の海を見ようという気になりました。カーテンをあけて薄明かりの中で荒れ狂う海をジッと見ていたのですが、私の心は次第に静寂に包まれ、目の前でくり広げられている光景をとっても美しいと感じました。

同じような光景、状況でも、心の持ち方見方次第で本当に見える方が違うんだなという事を改めて感じた出来事でした。



ダイヤモンドの原石

瀬頭 りつ子 (月曜日担当)

夏休みが終わり後期の授業が開始しました。学期の変わり目ということもあり、みなさんの中には転機を迎えている人も、もしかしたらいるかもしれません。あるいは、特に大きな変化もなく過ごしている人もいることでしょうか。みなさんはどのような生活をお過ごしですか？

さて私事ですが、先日、共に臨床心理について学んできた友人数名に合いました。その友人たちとは今はそれぞれ別の道を歩んでいるため、久しぶりの再会でした。その友人たちと共に学んでいた頃は、それぞれにいろんなことを考えたり課題に追われたりする日々が続いていたのですが、休憩の時はよく訳の分からない話で盛り上がり、その訳の分からない話には私はしばしば助けられていました。今考えてみると、そのような「訳の分からない話」が私の助けとなった要因は、その中に私たちが臨床心理について学んできたことが、おもしろおかしくアレンジされてたくさん入り、「訳の分からない話」として語られたところにあるのではないかと思います。つまり、何をお伝えしたいかと言いますと、学生時代に出会った友人に加え、学生時代に学んだ専門知識が、意外にも私たちの日常生活の助けとなる可能性があるのではないかと、ということです。専門的な知識は専門的な場面にしか役立たないのではないかと印象がありますが、ちょっとアレンジすることで私たちの日常生活の支援となり得ることもあるのではないかとと思うのです。

学習の話が出てきて少しかたい感じもあるのですが、このような訳で後期は授業を含めた学生生活の中から、自分の助けとなりそうなダイヤモンドの原石のようなものを見つけて、それを自己流で磨き上げてみるのもいいかもしれませんね。