

学生相談室だより



第8号
2004. 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：S棟4階 博物館奥

コスモスの花が咲き乱れる頃となりました。さわやかな風を感じながら、たまには、この純心キャンパスから大村湾を眺めてみてはいかがでしょうか。きっと、清々しい気分になりますよ。皆さん、過ごしやすいこの季節を満喫してくださいね。
学生相談室では、カウンセラーがお待ちしております。相談ごと、何となく話したいこと、お気軽においでください。

～ カウンセラーからひとこと ～



自分を考えてみるという勇氣

浅香 佐輝子(木曜日担当)

「実習、卒論……大変そう。大丈夫でしょうか？ 逃げ出したいくなります。」「ケンカをすると、もう友人関係を修復できないのではないかと心配です。」「自分の気持ちをうまく人に伝えることができません。どうしたらいいのでしょうか？」…… 後期に入り、様々な悩みも出てくる頃かもしれません。

できないことをすることがイヤで逃げたいのでしょうか。それとも「上手くこなさないといけない！」と思うのでしょうか。もしそうだとしたら何でも最初から上手な人はいないということを忘れてはいませんか？もし失敗したとしても、その失敗から学ぶこともたくさんあり、むしろ人生の糧となっていきます。それとも……上手くこなさないとなんだか誰かに責められそうな気持ちにでもなってくるのでしょうか。もしそうでしたら、これはゆっくりと考えてみないといけない問題かもしれません。またもしあなたががんばることに疲れてしまっているとしたら…… たまにはがんばった自分を誉めて、少し休んでみるという“ごほうび”をあげてください。

今日は元気で明日は何が起こるかわからないのが人生の難しいところかもしれません。「あの時、こうしておけば……。」と思うことが少しでも減るように、今、自分を考えてみるという勇氣をもってもらえたらと思っています。



「ゆだねる」こと、そして「『今、ここに』生きる」こと

川浪 由喜子(火・水・金曜日担当)

さだまさしさん原作の「解夏」が、映画化、テレビドラマ化されましたが、長崎が舞台ということもあり、見られた方も結構いらっしゃるのではなかとと思います。私もそのうちの一人ですが、失明するということはどんなにこわいことだろう、一体どんな体験なのだろうと思いつつ見ていました。でも、ドラマが終わってしばらくたったら、そういう思いもどこかに飛んでいました。

ところが、先日、あるセミナーを受けたら、まさにそういう疑似体験をすることになりました。参加者同士でパートナーを組み、一人が目隠しをして、もう一人は手を引きながら近くの公園を散策するのですが、お互いしゃべるのは禁止で、例えば階段があることなど、何か知らせたい時はボディランゲージを使うというルールでした。自分が目隠しをする番になった時、最初はやはりとてもこわくて緊張していましたが、相手を信頼して委ねるしかないと思えるようになってくると、いろいろな気づきがありました。

周りの音や匂い、風の心地よさ、時々パートナーの人が触らせてくれるものの感触など、普段は、とおり過ごしているような様々な感覚が研ぎ澄まされてきて、とても新鮮な驚きがありました。それとともに、何が起こるかわからないので、油断せず、意識を「今、ここに」集中させるということもやっている自分に気づきました。「相手を信頼して委ねる」ということと、「油断せず意識を『今、ここに』集中する」という一見矛盾することを両方やるということは、こういうことなんだということを実感した体験でした。

ものの本には、この「信頼」や「エゴを越えた大きなものに委ねる」ことの大切さ、あるいは「過去の後悔、未来に対する心配にとらわれるのではなく、「『今、ここに』生きる」ことの大切さなど書かれています。頭ではなるほどと思ってもその大切さをここまで体感できたのは、初めてでした。普段も、そんなふう生きられれば、本当に日々新鮮で、生きていくことが楽しいんだということを実感しました。この体験をさせていただいたことに、感謝、感謝……でした。



『バックの中には…?』

瀬頭 りつ子(月曜日担当)

通学時、休日など、必ずと言っていいほど、ほとんどの時に持って出かけるのが、バック。バックの中にはいろいろなものが入っていると思います。財布、ハンカチ、手帳……。あるいは、あなたの机の中や棚の上には、何がありますか？教科書、辞書、好きなタレントの写真なんかも、もしかしたらあるかもしれませんね。このように私たちの身の周りにはいろいろな『もの』があると思います。

その一方で私たちの内側にある『内なるもの』…これは『もの』という表現よりは、『性格』『特性』などといった表現の方がわかりやすいのかもしれませんが、これにもいろいろな種類があると思います。話好きの人もいれば、話しベタの人もいるでしょうし、外に出て活動するのが好きな人もいれば、室内でゆっくりと過ごすのが好きな人もいます。

私たちはこのように、いろいろな『もの』を利用しながら生活していると思いますし、自分自身の『性格』『特性』と共に日々を過ごしているのだと思うのですが、実は…このような『もの』『性格』『特性』などが、私たちの暮らしの中で何か困ったことが起こった時に『役立つもの』となることがあるのではないかと思います。

例えば、外国人と話す時は『辞書』を使うでしょうし、あるいは少し気分が落ち込んだ時には『好きなタレントの写真』に励まされることもあるんじゃないかと思います。また、話しベタの人を『聴き上手な人』という別の側面から捉えることも、何かの役に立つことがあるのではないかと思います。

このように私たちの生活の中には、自分自身の内側にも外側にも、何か困ったことが起こった時に利用することができる『リソース(資源)』が存在するのだと思うのです。このような『リソース』を利用しながら、日々の生活をより楽に過ごすことができればいいですね。

