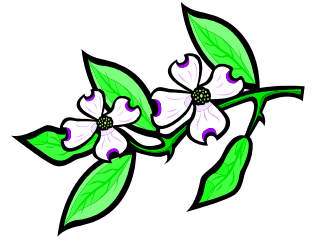


学生相談室だより

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

第9号
2005. 4. 20 発行



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。

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。新しい生活には慣れてきましたか？ また2年生以上のみなさんは新しい学年を迎え、気持ちを新たにしていることでしょうか。新しい生活の中では、戸惑いを感じることもあると思いますが、焦らずゆっくりとなじんでいってくださいね。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。

～ カウンセラーからひとこと ～

あなたはメール好き？

浅香 佐輝子（木曜日担当）

大学生になるとおそらくほぼ100%の方が、携帯電話を持っていらっしゃると思いますが、あなたは一日のうち何時間ぐらいメールを打ったりしていますか？

最近、一日中ケータイを手にしてメールを打ったり、メールを待っている方を時々みかけます。メールを打って、返信が来ないと不安で…。メールを待ち続ける…。携帯電話依存症とでもいえるような方が増えているような気がしてなりません。

相手の顔を見ないで文字のやりとりだけしていると、寂しさや不安が一人歩きをしまして増幅されてしまうのでしょうか？ずっとケータイを手にして、四六時中かかってくるのをまっている…。かかってこない、嫌われたんだろうかと思ったり、なんだか自分だけ取り残されたような気になって…。

「私、そうかも…」と思われた方。メールの相手のことが気になり始めたら、ちゃんと会って、相手の表情を確認しながら、話をしてみませんか？

メールって、簡単な連絡などにはとても便利な物ですが、人間の感情は短いメールや顔文字だけではなかなか表現できないものだと思います。上手にケータイ、メールとお付き合いできるといいですね。



感情を解放して・・・

川浪 由喜子（火・水・金曜日担当）

「人間は何の為に生きているんだろう」という問いを一度も発したことがないという人は、あまりいないだろうと思います。私も思春期の頃からよくその事について考えていましたが、その答えは自分自身で出すものだし、人によって様々でしょう。

それでも、あえてその答えを一つあげるとすれば、様々な体験をしていく中で感情をマスターし、「愛」を知ることがあげられるのではないかと思います。でも、私達は、子供の頃から自分の感情を抑圧し（特に怒り、憎しみ、悲しさ、寂しさ、などいわゆる「否定的感情」を抑え込んでしまいがちです）、自分の本当の気持ちに気づいていないことが多々あります。感情を抑圧してしまうのは、いろんな理由がありますが、中には「怒ることは悪いことだ」とか「感情を出すのは、みっともない、かっこ悪い、子供っぽい、女々しい」など否定的な思い込みがじゃまをしていることもあります。でも、感情を抑え込んでためこむ事は、実は「便秘」と同じで、「心」にとっても、「身体」にとってもよくありません。

感情は、私達の「子供」です。私達にとって必要だから、人間にプレゼントされたものだと思います。子供を愛するように、「良い感情」と「悪い感情」と区別することなく、すべての感情を感じ尽くしてください、味わい尽くしてください（とことんまで感じるということです）。そうすると、最後にやってくるのは、「喜び」であり「穏やかさ」です。そして、すべての感情を味わい尽くして、初めて「愛」が分かると言いますが、確かにそうみたいです。皆さん、大いに泣いて、怒って、笑ってください（人の前で出すと恥ずかしい、人にぶつけると後で罪悪感を感じる場合は、例えばクッションなどを口に当てて、言いたいことを叫ぶと、感情が解放されます）。



新しい『自分』の発見

瀬頭 りつ子（月曜日担当）

人は小学生から中学生、高校生、そして大学生、あるいは社会人へと成長していくことにつれて徐々に、新しい『自分』を発見していきますが、大学生に関しては、それまでとは異なる学校生活（大学生活）に加えてアルバイトでの活動など社会と関わる機会が増えてきますので、今までには味わうことのなかった『経験』を通して、新しい『自分』を発見するよう機会も増えてくるのではないかと思います。そう考えると大学時代には、新しい『自分』を見つけることによって自分の可能性が広がり、次へのステップへとつながることもあれば、新しい『自分』が見えそうで見えないといった『何とも言えない複雑な状況』に陥ることもあるでしょう。しかしながら大学時代は、新しい『自分』を見つけていく過程の段階と考えることができるので、『何とも言えない複雑な状況』に陥ることは大いに考えられることであり、そう不思議なことではないと思います。『何とも言えない複雑な状況』に陥っても大丈夫！それは自然なことなので。そんな時は、少しでもそのような状況を打開してくれるような、あるいはそのような状況にある『自分』を少しでも楽にしてくれる『アイテム』を見つけましょう。それもある意味で、新しい自分の『発見』ですよ。

