



## 学生相談室だより

第39号  
2020.6.30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 ～

#### 困難は好機

深井 薫（月曜日担当）

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。  
新年度からひと月余りが過ぎ、皆さんは、課題や就活、卒論と、慌ただしい毎日を過ごされているかと思います。今年の春先から、新型コロナウイルス感染拡大の影響で、入学直後から授業が中止となったり、また一部オンライン授業に切り替わるなど、いつもとは違うスタートとなりました。先日、対面授業が再開され、キャンパスは、日に日に皆さんで賑わい活気づいています。日常が戻ってきたことを大変喜ばしく安堵すると共に、今回の経験を、未知のウイルスや感染症と付き合いながら生き抜く力を養う機会と捉え、新しい生活に適応していきたいと考えています。  
私たちは、これまでの日常が、もはや当たり前では無いことを経験しました。大学生活に置き換えても、これまでとは違う環境の中で、皆さんもうまくいかずに戸惑ったり困ったりすることがあるかと思います。目の前の困難を好機と捉え、変えられない状況に何とか持ちこたえて、やり抜く（やり過ごす）力を育てていければと思います。



#### 協力の術

川浪 由喜子（火・水・金曜日担当）

新型コロナウイルスの感染が世界的に広がっていますね。気候変動もそうですが、これらの問題の解決には、世界が一つになって協力していくことが不可欠だと思います。皆さんも子どもの頃から協力の大切さは学んでこられていると思いますが、厳しい競争社会を生きてくる中で、いつの間にか心身に染みついた競争意識が協力することを阻んでいるのではないのでしょうか？  
では、協力的姿勢を培っていくにはどうしたらいいのでしょうか？その一つは、他の人たちの考えやアイデアにオープンになることだと思います。私たちは、自分の物差しで物事を判断するので、あたかも自分が正しくて相手は間違っているという考えに陥りがちです。その中に知らず知らずの間に競争意識も入り込んでくるので、自分の考えに固執して、他の人たちの考えにオープンになるということが難しくなります。まずは他の人々のアイデアに耳を傾け、自分の考えに執着しないという姿勢を培っていくことが大切ではないのでしょうか？



#### 選択する自由

浅香 佐輝子（木曜日担当）

「人間が追求するのは自由である」と、ネヴィル・シムントン(精神分析家)は、言っていますが、ここでいう自由とは”選択の自由“のことだと思われます。  
人は毎日「今夜はこれを食べよう」というような小さな選択から、「この会社に入ろうか?」「この人と人生を共にしようか?」など、人生のいくつかの場面では、大きな選択を迫られます。選択には責任が伴うため、強い不安や迷いを感じる事もありますが、その時に頼りになるのは、「私は何を求めたいのか?」ということなのだと思います。  
親が言っているから…、まわりの皆がこう言っているから…、ネットでこう書いてあるから…ではなくて、いろいろな情報を自分で判断して“選択していく力”と、“選択する自由”を身に付けていくことが大切です。そのためには、日々、小さなことから、選択していく練習をするといいと思います。もしも1人で考えることが難しい時には、ぜひ学生相談室を訪ねてくださいね。

