



## 学生相談室だより

第40号  
2020. 10. 22 発行

風が肌に気持ちいい季節になりました。スポーツ、読書、芸術、……。楽しみが多い季節です。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

#### 🍵 疲れほぐしに“ちょこっと寝”はいかが？ 🍵

深井 薫（月曜日担当）

今年は台風の影響もあり、秋がいつもより早く到来したように感じます。三ツ山の木々も色づき始めてきましたが、皆さんの体調はいかがでしょう。

最近、学生相談室では、「眠りが浅い」「朝、起きられない」「昼間も眠い」などの悩みが増えています。「遅く寝て、遅く起きる」夏休みの生活パターンや新型コロナウイルスの影響などで、ストレスから不眠になるケースもあるようです。また、学校生活にこころと身体の調子が追いつかず、疲れを感じやすいことも考えられます。そのような方には、15～30分くらいの間、身体を温めながらゆっくりと寝転ぶことをお勧めします。この“ちょこっと寝”には、「身体がだらっとすれば、こころもだらっとする」効果があります。身体がリラックスすると、こころもリラックスできます。身体が温まり、こころが無心になることで、寝付きも良くなると言われています。

学生相談室では、皆さんの話を聴きながら、疲れやストレスをほぐす方法を見つけしていくこともできます。疲れや不眠、悩みなどが続いている人は、学生相談室に話しに来てみませんか。お待ちしております。

#### 🍵 自分と向き合う 🍵

川浪 由喜子（火・水・金曜日担当）

今年の夏は、猛暑、新型コロナ、台風で大変な夏でしたね。なかなか外に出られず、家にいる機会が多かったと思いますが、皆さんはどのように過ごされましたか？

将棋の藤井聡太二冠や、全米オープン女子シングルで優勝した大坂なおみ選手は、新型コロナの自粛期間に自分と向き合い、いろいろな意味ですばらしい結果を残されましたが、相談に来られる方達の中でも、今年は「自分と向き合うことが多かった」ということを言われる方が、結構いらっしゃいます。普段は、外の世界に適応する事に忙しいですが、時間ができたことで自然と自分の内面と向き合っ、いろいろ気づかされたと言われます。「忙」という字は、「心を亡くす」ということなので、時間ができたことで自分のこころに向き合うというのは、ある意味、必然なのかもしれません。よく「答えは、自分の中にある」と言われますが、私も自分の経験上本当にそうだなと思います。めまぐるしく変化している現代社会だからこそ、自分のこころを見つめ、自分と向き合うことが大切ではないでしょうか？

#### 🍵 人を『信じる』ということ 🍵

浅香 佐輝子（木曜日担当）

皆さん夏休みはいかがでしたか？例年とは違う夏休みだったかと思いますが、後期も、体調管理に努めて過ごしましょう。

さて、皆さんは「信じていた人に裏切られた！」と思ったことはありますか？先日、女優の芦田愛菜さんが映画の完成イベントで、記者から『信じるということ』についてコメントを求められて答えた内容が、日本のみならず中国でも話題になったそうです。要約すると、「誰かを信じるとは、相手はこうだろう、こうであってほしい…と、自分で思い描いた理想を信じているのだと思う。なので実際は異なった時、実は相手が裏切ったのではなく、自分がその人について見えなかった部分が見えただけ。『それもその人なんだ』と受け止めるためには、揺るがない自分を作る事が大切」という内容でした。愛菜さんは読書家で有名ですが、さらに今までの経験や理想を考えながら答えたのでしょう。

皆さんはどうでしょうか？裏切られた…と思っても、実は相手の信じたい部分しか見ていなかった…ということはありませんか？自分の立場で考えるだけでなく、相手の立場になって考えてみるということが大切ですが、『言うは易く行うは難し』ですね。

大学生の時間は、社会に出る前に自分を探すよい機会です。もし1人で考えるのが難しいと感じた時は、遠慮なく学生相談室を訪ねてみて下さい。