



学生相談室だより

第44号
2022. 10. 12発行

季節外れの暑さが続いていたと思えば、急に肌寒くなり秋が深まってきました。後期も始まり、日常の様々な活動も再開されていますので、あわただしい日々を過ごしていることと思います。日照時間が短くなり、寒くなってくると何となく気持ちも塞ぎこむことがあるかもしれません。話を聞いてほしいときには、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** 
🍎 『こころの天気模様』 🍎 深井 薫（月曜日担当）

朝晩はひんやりと肌寒く、秋の気配を感じるようになりました。後期が始まりましたが、皆さんのこころと身体の調子はいかがでしょう？

いのちあるから こころウキウキ いのちあるから こころメソメソ
いのちあるから なかよしルンルン いのちあるから けんかカッカッ
(中略) からだのなかに いのちがあるから いきているんだ！

(よーかんがえるカエルくん いわむら かずお作 福音館書店)

お馴染みの絵本“かんがえるカエルくん”シリーズの一節です。生きていれば、こころが晴れの日ばかりではなく、雨の日や曇りの日もあるでしょう。すぐに答えが出ない難しい状態にあっても、何とかやり過ごしていきたいものですね。学生相談室でも皆さんのお手伝いをしていきたいと思えます。

 **「バタフライ・エフェクト」** 
🍎 「バタフライ・エフェクト」 🍎 川浪 由喜子（火・水・金曜日担当）

今、私達は激動の時代に生きています。これから先、世界は、日本は、私達の生活はどうなっていくんだろうと不安や恐怖を感じている方も少なくないと思います。そういう中で

世界賢人会議「ブタペストクラブ」を主宰するアーヴィン・ラズロー博士（哲学者・物理学者・音楽家）は、「激動の時代に生きていることは、実はとても素敵な事です。激動の時代にはバタフライ効果（世界のどこかで一羽の蝶が羽ばたいて起こった小さな風の変化が次々に増幅され、1週間後には地球の裏側で台風が発達するという現象）が起こりやすい。つまり、ほんの小さな力でも正しい時に正しい場所で正しい方法で発揮されれば、全地球規模の変化を起こしうるという事です」と言われています。（龍村仁監督「ガイアシンフォニー第5番」より）

現在、NHKで「映像の世紀—バタフライ・エフェクト」という番組が放送されていますが、これを見ると蝶の羽ばたきのような、一人一人のささやかな営みがどのように連鎖して世界を動かしていくのかということがよくわかり、とても興味深いですし、ラズロー博士の言葉に納得させられます。

ラズロー博士は、さらに「一人一人の中に変化を起こす力がある。力があるからこそ責任もある。未来を開く鍵は、自分の中にその力があることを知ることです。自分自身が変わることによって世界を変えるのです」と続けていらっしゃいます。「コロナ禍によって、自分自身に向き合うようになった」という声を良く聞きますが、皆さんはラズロー博士の言葉をどう思われますか？

 **かけがえのない時間** 
🍎 かけがえのない時間 🍎 浅香 佐輝子（木曜日担当）

皆さま、夏休みはどう過ごされましたか？

夏休み期間中、ベネッセ教育総合研究所は「第4回大学生の学習・生活実態調査」の結果を発表しました。前回（6年前）と違い、今回の調査ではコロナ禍の影響が色濃く出たようです。対面の機会が減り「自由な時間ができた」と前向きな意見もある一方、授業・サークル・バイトなど、友人・先輩・先生などとの繋がりが持ちにくかったり、やりたいと思っていた事が制限されたために、特に行動制限が多かった2020年度入学生をはじめ、学びの充実感や、成長実感が、前回調査時よりも低い結果となったようです。

感染症という、簡単には解決する事が難しい問題で、仕方がない部分はあったとしても、やはり人生のかけがえのない時間に、様々な進路変更を余儀なくされた今の大学生には、通常時以上に、悩んだり、諦めなければならない事も多くあると思います。

それでも卒業後少しでも、あの時学べてよかったと思えるように、日々過ごして頂ければと思います。ちょっと助けがほしい時は、ぜひ学生相談室も利用して下さいね。

