



学生相談室だより

第15号
2008. 4. 8 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：L棟5階

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 ～

海からの贈り物

浅香 佐輝子 (木曜日担当)

新しい季節がめぐってきました。お元気ですか？

さて、あなたには、お気に入りの本がありますか？

アン・モロウ・リンドバーグによるエッセイ「海からの贈り物」を吉田健一氏の訳（新潮文庫）で初めて読んだのは、まだ社会人になりたての頃でした。それから何度となく手にとって、めぐり・・・なんとなく、ずっと気なる本として長い間、本棚の片隅にありました。

先日、書店でロングセラーの新訳本として、落合恵子氏によるもの（学研）が出ていたことを知り、思わず買い求めてしまいました。再読して、時代による訳の違いや、男性から女性の訳に代わったことによる表現の違い、「リンドバーグ夫人」という著者名が「アン・モロウ・リンドバーグ」と個人名で書かれていたこと、最後の章が初版から二十年後に書き加えられていたこと・・・などの新しい発見がありました。

また、初めて読んだ時には、咀嚼できなかった事がたくさんあり、気になって引っかかっていたものを十数年後に再読して、初めて謎が解けていくような感じを受けました。

この本は、著者が自分の経歴など一切書かずに、ただひたすらに自分の内面を深めていくことに向き合ったエッセイです。五十数年前に書かれたものですが、決して古びず、むしろ現代に生きる私たちにこそ、必要な本と言えるのではないかと思います。

・・・わたしたちは いまこそ、「ひとりである」ということを、もう一度はじめから学びなおさなくてはならない。

・・・新しい知識を受け入れることは、往々にして、男にとってはもちろんのこと、時には女にとっても、居心地の悪いものであり、痛みを伴うものである。そう、意識を成熟させることは、いつだって痛みを伴うことだ。・・・しかし、その痛みの向こうに、わたしたちはたがいの自立的な人生と、共生のあるべき姿を見いだすことができる。

読むたびに何度も新しい発見ができる珠玉の一冊が、皆様の学生時代に見つかるといいですね。

(・・・著者は、女性飛行家の草分け的な存在であり、作家、五人の子どもの母、また世界初大西洋単独飛行を行ったリンドバーグ大佐の妻として知られる)



言葉の力

川浪 由喜子 (火・水・金曜日担当)

「水からの伝言1～3」(江本勝)という水の氷結結晶を撮った写真集があります。最初の方には、各地の水の結晶写真が載せてあるのですが、「名水」と呼ばれている所の水と汚染されている所の水は、明らかに結晶が違い、「名水」の結晶は、雪の結晶のように美しい形をしています。これに対しては、誰でも納得がいくと思います。でも、この本のユニークな点は、水に音楽を聞かせたり、言葉を見せたりすると、水の結晶がどうなるかという実験をしたことです。その結果、美しいクラシ

ック音楽や「愛」や「感謝」などの肯定的な言葉は、美しい結晶になるのに対し、激しいロック系の音楽や、「死ね」とか「戦争」など否定的な言葉は、破壊的な汚い結晶になったということです。皆さんは、これに対してどう思われますか？こんな実験は、ナンセンスだ、非科学的だ、まゆつばだと思われる方もいらっしゃるでしょう。でも、私は、この結果がスッと自分の中に入ってきました。人間の身体の70%くらいは水だと言われますが、言葉の暴力によって、私たちはなぜこんなに傷つくのか、逆にほめられたり、認められたりすることで、なぜ元気になれるのかを視覚的に見せてもらった気がしますし、「言霊」っていうのは、やっぱりあるのではないかと思います。人を元気づけ、勇気づけられるような愛のある言葉を使いたいと改めて思います。



ストレスとの付き合い方

瀬頭 りつ子 (月曜日担当)

新年度がスタートしました。新入生のみなさんは大学での生活に、また昨年度より在学中の学生のみなさんは新しい学年での生活に、だいぶ慣れてきましたか？新年度になると、自分を取り巻く環境に様々な変化が起こってきます・・・例えば、大学生になったということで、学費やお小遣いを稼ぐためにアルバイトを始めたり、新しい教科を履修するにあたり、今まで習ったことのない先生に教えてもらうことになったり、クラスアドバイザーの先生が変わったり・・・などなど、新年度の生活ではこういった変化が起こるのではないかと思います。十分に考えられます。そして、こういった変化に適応していこうとすると、不安や緊張、心配などがいつもに比べると大きくなり、それが自分自身の心身への過度の負担となることもあります。

もちろん、同じ出来事であっても人それぞれで感じ方は変わってきます。『アルバイトをする』ということであっても、ある人にとってはそれが良い気分転換になれば、別の人にとっては自分の生活の中の大きな負担となることもあるでしょう。ただし、『アルバイトを自分の負担として感じてしまうから悪い』というわけではありません。大切なのは、自分の負担＝ストレスが生じた際に、どのように対処していくか、ということなのです。「10代のメンタルヘルス⑧ ストレスのコントロール」(スーザン R. グレグソン著、上田勢子訳、大月書店、2004)という本の中では、ストレスを和らげる方法として、ストレッチや深呼吸、散歩、音楽鑑賞などが挙げられています。これらはストレスを対処するための方法の一部に過ぎませんが、どれも決して難しかったり高額な費用を必要としたりするものではなく、私達の日常生活の中で簡単にできることなのです。

『ストレス社会』という言葉が最近、よく耳にしますが、私たちの誰もが多かれ少なかれ自分の中にストレスを抱えています。それはある意味で、人間であれば当たり前のことなのかもしれません。しかしながら、実はその対処方法は、私たちの日常のあちらこちらに転がっているのです。もう既に、自分自身が知らないうちに身につけている対処方法もあるかもしれません。これからの学生生活の中でいろんなことを経験しながら、ストレスの対処方法をたくさん見つけていきたいものですね。

