



学生相談室だより

第19号
2010. 5. 18 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 ～

相談はお早めに

浅香 佐輝子（木曜日担当）

春の花の美しい季節となりました。今年の冬は、長崎には珍しく雪が積もる日もあり、寒い日が続いただけに、春が来るのが待ち遠しい感じてした。

さて、このところ、初めて相談に来られる学生さんの学年が上がっていることを感じています。以前は、入学して学生生活に慣れたと思われる頃から“自分”についても並行して考えることをする方が多かったのですが、ここ数年、4年生になって就活が始まる頃、あるいは、卒論の目処が立ってから訪ねてこられる方が増えてきました。

お話を伺いますと「以前から体調不良が続いていて・・・」「実は、小さい頃から悩んでいることがあって・・・」など、長い間きつことを抱えておられたようなのです。でも、出来るだけ自分で頑張って我慢して、我慢して、もうダメ・・・と思った時に、相談室に駆け込んで来られるようなのです。

相談に来られた方には、卒業までに何とか元気になっていただけるようにお手伝いをしたいと思うのですが、「ああ、もっと早く来て頂ければ・・・」と、いつも思ってしまう。人間の心は、虫歯を抜けば痛みは止まりますと言うようなわけにはいきません。内容によっては、1～2回の相談で済むものもありますが、多くは、どういふ原因できつくなったのか、どうしたらその方らしく生きることが出来るのか、少しずつ探っていくために、長い時間が必要となります。自分と向き合うにはきつことも多いのですが、悩んだ先には、人生を味わえる、以前とは違う自分に会えると思います。

人間はきつくなってくると身体や心に不調を感じ始めます。例えば、眠れない、寝つきが悪いなどの睡眠の問題。また、食欲が無い、原因不明の腹痛や頭痛が続く。さらに、イライラする、面白い、楽しいと感じることがない、やる気が出ないなど人によって様々な感じ方があります。自分自身や周りの友人にこのようなことが現れたとき、どうか我慢をしすぎず、早めに相談室を訪ねてみてください。「相談するのは、情けない事だ。」なんて自分を責めないでください。

学生相談室というと堅苦しく聞こえますが、今は少なくなってしまう下宿屋のおばちゃんのところ話しに行く・・・ぐらいに思ってください。親には「心配させたくない」と思って話せなくても、他人だからこそ話せることもあるものです。寒い季節の後には、必ず暖かい季節がやってきます。一緒に探してみませんか？

後、旅行会社から送ってきたパンフレットに、オーロラツアーを見つけたことからとんとん拍子でアラスカにオーロラを見に行くことになりました。

アラスカは、1年のうち2/3はオーロラが見えるということでしたが、私たちが行った時はとてもラッキーで、4日のうち3日見ることができました。その中でも、北極圏（北緯66度33分以上）まで行ったバスツアーの帰りに見たオーロラが一番きれいでした。北極圏への旅は、雪原と雪に覆われた山々が広がり、手付かずの大自然そのまま、心が浄化されていくのを感じました。自分の心の中にある自然の一体化したような感覚で、人間も自然の一部なんだということを実感できました。その帰り、バスの中からオーロラが出始めているのが見えたので、バスを止めて外で、オーロラが大きくなっていくのを待ちました。群生した木々の上の方が明るくなっていき、縦に雲のようなものが上がっていたかと思うと、空にグリーンがかかったカーテンが揺れるように大きくなっていきました。とても美しく、神秘的で、うまく表現する言葉が見つからないのですが、本当に感動しました。宇宙からすばらしいギフトをもらったような感じで、すべてに対して感謝の気持ちでいっぱいでした。

「夢は、強く願ひ続けられかなう」なんて言われますが、本当ですね。今は、なかなか夢を持ってない時代とも言われますが、皆さんも、夢やヴィジョンを持ってほしいなと思います。

人生の節目

瀬頭 りつ子（月曜日担当）

今年も、学生相談室だよりの前期の原稿を書く季節がやってきました。私は、本学の学生相談室に勤め始めて今年で7年目になるのですが、毎年この原稿を桜の舞う季節に書いています。

さて、桜の舞う季節と言って思い浮かべるのは、入学式♪本学でも去る4月1日に入学式が行われました。新しい学校への入学って、人生の節目として捉えることができると思うのですが、さすが『人生の節目』と言うだけあって、普段経験できないことを経験したりします。例えば、入学式では多くの先輩や先生、家族、仲間といった周囲の人たちが、新入生の入学を喜んでくれます。こんなにたくさんの人たちから喜んでもらえることって、人生の中ではそんなに多くないことですよ？また新入生オリエンテーション期間中に、日頃は人見知りな新入生が、大学生活を共に過ごす仲間作りの為に、積極的に人に話しかけるということも、もしかしたらあるかもしれません。

ただ、これだけ受験戦争が激しい世の中になってきているので、同じ新入生でも、「本当は別の大学に行きたかったのに・・・」という思いを抱えながら入学式を迎える人もいるかもしれません。まあ、『人間万事塞翁が馬』という中国の故事にもあるように、良いと思われる出来事が悪い流れにつながったり、悪いと思われる出来事が良い流れにつながったり・・・ということはあるので、入学式の時と数年後の状況が同じとは限らないのではないかと、個人的には思います。何はともあれ、新入生の人たちもそうでない人たちも、それぞれの人生の中で節目を見つけ、その節目にしか感じられないことを大切にしながら生きていけるといいですね。

オーロラに魅せられて

川浪 由喜子（火・水・金曜日担当）

いつ頃からだったのでしょうか？オーロラを見るのが夢でした。でも、それは、もっとずっと先のことだと思っていました。ところが、去年の10月、「オーロラを一緒に見に行こうね」と言っていた友人から、「アラスカでオーロラの研究をされている赤祖父先生の講演会が大村であるから聞きに行かない？」という誘いを受け、聞きに行きました。その