



学生相談室だより

第26号
2013. 10. 5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

秋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・・・長崎くんち、純心祭・・・楽しみが多い季節ですね。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 ～

最優先事項を優先する

浅香 佐輝子(木曜日担当)

長く感じられた暑い暑い夏も終わり、ようやく朝晩涼しくなってきました。皆様、夏期休暇は有意義に過ごせましたか？今日は『7つの習慣』（スティーブン・R・コヴィー；キングベアー出版）の中の第3の習慣についてご紹介したいと思います。

ここでクエスチョンです。「1日が25時間になりました。あなたは増えた時間を何に使いますか？」・・・読書、運動、将来の計画のためのスキルアップ（英会話や資格の習得など）・・・を思いつくかもしれません。

私たちはつい、日々のしなければならぬ事に追われていて、「忙しい」「時間がない」と思ってしまいます。そのため自分のためにやりたいことをなかなかやれない事が多いですね。しかし、緊急ではないけれど、自分にとって重要なことを大事だと認識して、これを計画を立てて実行していく。そうすると人生がより自分自身が行きたいと思っている方向、やりたいと思っている方向に向かっていくことができる。これが『第3の習慣；最優先事項を優先する』です。

毎日1時間と考えると難しいですが、1日24時間の1%約15分をその時間に充ててみる。すると・・・1年で5,475分、ちりも積もれば山となる！・・・ですね。この考え方だとトライできそうな気がしてきませんか？より有意義な人生が送れるように工夫できるといいですね。



あなたにとって大切なことは？

川浪 由喜子(火・水・金曜日担当)

2020年に、東京でオリンピックが開催されることが決まりましたね。私は、それが決まったIOC総会での佐藤真海さんのスピーチにとっても感銘を受けました。彼女は、骨肉腫により足を失うことになりましたが、再び陸上に取り組む中で、新しい自信が生まれ、自分にとって大切なのは「**私が持っているものであって、私が失ったものではない**」ということ学んだといいます。

そこまで到達するまでの心の葛藤は、計り知れないものがあったと思いますが、「神様はその人に乗り越えられない試練は与えない」という言葉を何度も自分に言い聞かせてきたそうです。私も、とてもつらかった時、この言葉をある人から贈られて、つらさを乗り越えられたことを思い出しました。佐藤さんは、プレゼンテーション本番を迎えた前夜、これまでの事をいろいろ思い出して涙が止まらなかったということですが、それは、悲しみの涙ではなく、多くの人に支えられ、つながっていることに対する感謝と喜びの涙だったとのこと・・・彼女が、そこまで思えるようになったのは、きっと、苦しみから逃げないで、チャレンジし続けていった結果でしょう。彼女のストーリーから、皆さんは、何を感じ、何を思いますか？



『ご縁にあわせて頂いて・・・』

瀬頭 りつ子(月曜日担当)

以前、親戚の一周忌に出席した時のことです。亡くなった親戚の友人で、推定80代のおばあさんが、その席で挨拶をされたのですが、その時に今回の題名にある「ご縁にあわせて頂いて」という言葉をおっしゃられたのです。そのおばあさんは、友人である亡くなった親戚とのご縁で、一周忌に出席している方々と出会うことができたとおっしゃるのです。今よりまだ少し若かった私は、「一周忌といえば、亡くなってから一年後の法要なので、まだ寂しさや悲しみが残っているのでは・・・？」と思っていたのですが、その言葉を聞き、「そんな表現の仕方があるんだ！」と、目から鱗が落ちた感じがしました。

生きてると、嬉しいことや楽しいこともあれば、悲しいことや辛いこともあります。そのおばあさんのように、友人の死の経験を「ご縁にあわせて頂いて・・・」と表現することも、なかなか簡単にできることではないかもしれません。でも、どんな経験でも、時間をかけたり捕らえ方を工夫したりすることによって、自分を変化させたり成長させたりすることにつながるのではないかと、その経験を通して思いました。私自身がそのおばあさんとの『ご縁にあわせて頂いた』、そんな経験でした。

