

# 長崎純心大学



## 学生相談室だより

第32号

2016. 10. 14 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

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、純心祭・・・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 ～

#### 眠りについて

深井 薫（月曜日担当）

長かった夏休みが終わり、台風と共に、朝晩はずいぶん涼しくなってきました。今年の夏はとても暑かったですが、みなさんのところと身体はゆっくりと休まりましたか？私は、深夜にオリンピックやパラリンピックの観戦を楽しんだおかげで、たくさんの感動と共に睡眠不足に陥りました。最近、身体の調子がやっと戻ってきたところ

です。さて、みなさんの中には、学校が始まってから、「なんだか、朝起きるのがつらい…」「日中やる気がなくて眠いなあ…」などと、感じている人がいるかもしれません。特に、睡眠不足が続くと、イライラしたり気分が落ち込むなどの不調が出やすいと言われます。これは、身体の疲れだけでなく睡眠不足によって、脳に影響が出ているからだと考えられます。

秋の夜長、よい眠りをとるために、睡眠環境や生活習慣を見直してみてもいいでしょうか。眠りやところと身体の不調が続いたら、学生相談室でもお手伝いを致します。どうぞお気軽にご相談下さい。



#### 自分を受け入れること

川浪 由喜子（火・水・金曜日担当）

スマップの解散が話題になりましたが、「世界に一つだけの花」は、私の大好きな歌です。私達は、競争社会の中で、いつも誰かと比較して、劣等感を感じたり、優越感にひたったりします。自分のあこがれる誰かになりたいと思ひ、ありのままの自分を受け入れることがなかなかできません。私も、若い頃はそうでしたが、ある時、自分以外の誰かになることはできないという当たり前のことに、本当に気づきました。「すべての命はジグソーパズルみたいにつながっていて、全体が完成するためには、価値のない命なんてない」と言われますが、そのことに心から納得しました。皆さんも自分自身を楽しんで、「世界に一つだけの花」を、開花させてください。



#### ミニトマト

浅香 佐輝子（木曜日担当）

今年の夏は本当に暑かったですね。後期が始まりましたが、皆様、体調は如何ですか？

6月頃、ミニトマトの苗を植えました。プランターでは真夏は朝晩、水遣りをしないといけないのですが、忙しくて忘れてしまう事もありました。帰宅して夜に見ると、しおれかかっている、「ごめんね、元気になって！」と声を掛けながらたっぷり水遣りをすると、翌朝にはありがたいことに元気になってくれていて…。こんなちょっといい加減な育て方でも、今年の強い日差しをたくさん浴びて、身を守るようにちょっと硬い皮の、だけど美味しいミニトマトがたくさん実ってくれました。

植物は物を言わないので、水が足りない？多すぎて根腐れしてない？日光は？風は強すぎない？肥料はどう？虫は付いてない？…など、いろいろと想像しながら世話をする事が必要ですね。これは子どもを育てる事に通じていると感じます。言葉が未熟な間は表情やしぐさをよく見て、お腹が痛いのかな？どこか怪我した？それとも友達や家族とけんかした？何か心配事？…など、想像しながら向き合う事が大切です。これから子どもの教育に携わる方だけでなく、皆さんの周りのちょっと表現の少ない方とお付き合いをする時に、思い出して頂けたら幸いです。

