

# 学生相談室だより

第7号  
2004.4.20 発行

ソメイヨシノは散ってしまいましたが、八重桜が見ごろの時期になりました。チューリップも満開、つつじも咲き始めました。美しい季節になりましたね。みなさんもこの季節を存分に楽しんでください。



## 『学生相談室って…?』

浅香 佐輝子：木曜日担当

空の色が少しずつ明るくなっていく季節がめぐってきました。皆様どのようにお過ごしでしょうか？期待に胸をふくらませている方、不安な気持ちをかかえて「…どうしよう…」と悩んでいる方など様々だと思います。

相談室にいられたある学生さんが「こんな話、聞いてもらえるんだろうかと不安に思いながら学生相談室を尋ねてみたら、ちゃんと聞いてもらえた！それで安心することができて、そのことが一番大きかったです。」と卒業のとき話してくださいました。

生きていくと大なり小なり悩みや不安、ストレスはつきまとうものだと思いますが、そのきつさというものは他人とは比べられません。自分がきつと感じていることが、やはり一番きついです。そのきつさを一人で抱えることはなかなか大変ですが、二人でなら荷物もほんの少し軽くなるかもしれません。「こんな話…」と思う前に、どうぞ相談室を尋ねてみてください。



## 『「つながり」の中で…』

川浪 由喜子：火・水・金担当

ある卒業生の方がカウンセリングの最後にこういう事を話してくれました。「謝恩会でいろんな人と話をしていたら、自分がいかにたくさんの人達から支えられていたかということを実感しました。お互いが支えあっているということは、幼稚園の頃から教えられてきたし、頭ではわかっていたけど心からそれを実感したのは初めてでした。人と人とのつながりを感じたとき涙があふれ出て来て、すべてのことに感謝したい気持ちで一杯でした。」と…

彼女は、人と本当には親しくなれない、深く関われないという悩みがあったのですが、彼女が「人とつながる喜び」を感じ、「すべてに対する感謝の気持ち」に満たされた体験を聞いたとき、私の中にも深い感動と喜びがあふれてくるのを禁じえませんでした。人の変容に関わっていけるというのは、本当に幸せな事だと思います。このような体験をさせてくれた彼女に、私も深い感謝を感じました。

もちろん、このような体験は彼女に限ったことではなく、これまでもたくさんの出会いの中で似たような体験をさせていただきました。以前、私は「一体感、つながり」というのは幻想だと思っていましたが、こういう体験を積み重ねていく中で、むしろ「人と人が分離している」ということが幻想で「つながり」「すべてはひとつ」ということが真実なのではないかと感じるようになりました。そして、そのことを心から実感した時、人は癒され、変容していくのではないかと思います。皆さんとのこれからの新たな出会いが、本当に楽しみです。



## 『「ほっと」な時間』

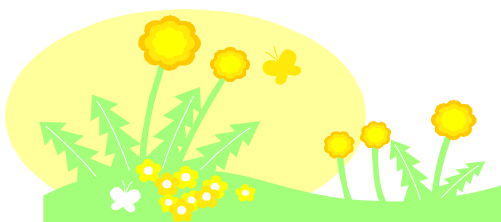
瀬頭 りつ子：月曜日担当

いよいよ新しい年度が始まりました。私も月曜日の学生相談室を担当するようになってから、二年目を迎えることになりました。今年度もよろしくお祈りしますね。

さて今回は月曜日の学生相談室で行っている『ほっとルーム』について、ちょっとお話をしたいと思います。学生相談室は、月～金曜日の12時から16時までを開室していますが、月曜日はそのうちの12時から13時半までを『ほっとルーム』と位置づけており、複数の学生さんが自由にお話することができるようにしています。この時間帯は学生相談室を開放していますので、ちょっとのそいでみたいなあと思ったときや、一緒にお昼ごはんでも食べてみようかなあと思った時にでも、良かったら足を運んでみて下さい。みなさんが『ほっと』する時間を過ごすことができるようお手伝いすると同時に、私自身も『ほっと』することができればなあ、なんてことを思ったりしています。

ではこの『ほっとルーム』に関連して、あなたが『ほっと』する時間ってどんな時ですか？私の場合は、干したばかりの布団で眠る時や、おいしいおやつを食べている時なんじゃないかなあと思っています。人によって『ほっと』する時間の内容はそれぞれだと思いますし、中にはそのような時間をとることがなかなか難しい人もいるかもしれません。個人的には『ほっと』する時間を持つことって、そんなに悪いことではないんじゃないかなあと思っています。一種類だけではなくて、いろんな種類の『ほっと』する時間を持っていいだろうと思うし、現在『ほっと』する時間を持ちにくい人だったら、可能な範囲でそのような時間を作ってみることで、生活の中に違う流れを吹き込むことができるかもしれません。

・・・というわけで、今年度はこのような『ほっとタイム』を見つけてみることも、結構良いかもしれませんね。みなさんの『ほっとタイム』、もし良かったら私にも教えてください。



### 学生相談室のご案内（開室時間は 12:00～16:00）

月曜日：瀬頭りつ子先生  
火・水・金曜日：川浪由喜子先生  
木曜日：浅香佐輝子