



長崎純心大学

学生相談室のご案内	
【開室時間】	月曜日～金曜日 12:00～16:00
【場 所】	保健センター内

学生相談室だより

第42号

2021. 10. 1発行

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、……。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

🍷『東京オリンピックでバイルス選手が教えてくれたこと』🍷

深井 薫（月曜日担当）

この夏開催された東京オリンピックでは、印象深い出来事がありました。皆さんもご存じかと思いますが、アメリカ体操女子のシモン・バイルス選手が、「メンタル面の不調」を理由に、大会連覇がかかった団体決勝を途中棄権しました。彼女は、「メンタルが健康じゃないと、（体操を）楽しむことはできない。弱っているときに、あらがうのではなく、そこに対応していくことが大切です」と発言し、メンタルが十分でないことから、後の演技を仲間に任せることにしたそうです。本国アメリカの新聞各社は、バイルス選手を擁護する記事を掲載し、世界中に支持や理解が広がりました。

近年、メンタルの不調に悩むアスリートは少なくありません。プロテニスの大坂なおみ選手がうつ病を告白し、今期の全米大会を欠場したことは記憶に新しいかと思いますが。このバイルス選手や大坂なおみ選手の行動は、私たちに、心身の不調にあらがわず、こころや身体の痛みをこらえてまでやることではないこと、自分を守る大切さを教えてくれています。

コロナ禍、自粛などさまざまな制約がある中で、学生の皆さんも、疲れや不眠、心身の不調や悩みを抱えていることでしょう。まずは、学生相談室に話しに来てみませんか？

🍷「ヤ・サマ（私にはできる）」🍷

川浪 由喜子（火・水・金曜日担当）

皆さんは、今年のパラリンピックの車イス陸上で、金、銀、銅メダルを獲得したタチアナ・マクファーデン（アメリカ）さんをご存知でしょうか？

私は、「超人たちの人体」（タモリ×山中伸也）という番組を見て初めて知ったのですが、とても興味深い話でした。彼女は、旧ソ連の出身ですが、二分脊椎症による下半身麻痺のため親に孤児院に預けられました。孤児院では車イスがなかったため、床の上をはっての生活を余儀なくされていましたが、3歳になった頃から逆立ちをして移動するようになります。6歳の時、養子としてアメリカに渡りますが、パラリンピックには5大会連続出場を果たし、短距離からマラソンに至るまで獲得したメダルは19個と、それこそ「超人」です。彼女は、これまでたくさんの壁の連続でしたが、最後まであきらめずに意志の力で乗り越えて来たと言います。そして、乗り越えるために自分に言い聞かせてきた言葉が、「ヤ・サマ」というロシア語で、これは「私にはできる」という意味だそうです。

これは、最近よく言われるようになったアファメーション（肯定的な宣言）の一種ですが、自分が「私にはできない」とか「私はダメだ」と言いがちだと思われる方は、よかったらこのアファメーションを試してみてください。

🍷それぞれの感じ方🍷

浅香 佐輝子（木曜日担当）

まだまだコロナの状況を気にしながらの日々ではありますが、皆様お変わりないですか？コロナ禍で、Lineやメールなど、表情の見えにくいコミュニケーションの機会が増えたかもしれませんが、ちょっとした言葉の伝わりにくさを感じる事はありませんか？

例えば「スマートフォン」の様な言葉だと、誰でもすぐ認識できて伝わると思いますが、「きつい」「痛い」の様な人が感じる言葉を伝えようとする時、人は自分の経験によって、きつさや痛みの程度を判断してしまうので、単語一つでも受け取り方に違いがあるかもしれません。さらに会話では、もっと複雑なやり取りをしているので、「何か今の話かみ合っていない気がする…」と感じる事もあると思います。人に自分の気持ちを分かってもらう事は、なかなか難しい事ではありますが、気付いた時には思い切って「今のはこういう意味で～」などと会話をつないでみませんか？もしも「なかなか伝わらないな」「コミュニケーションって難しいな」と感じた時は、学生相談室を利用してみてくださいね。