



# 長崎純心大学

## 学生相談室だより

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

第43号

2022. 4. 14発行

色とりどりの花が咲き始め、さわやかな季節になりました。新しい年度が始まりあわただしい日々を過ごしていることと思います。世界では感染症や戦争など目にするだけで気持ちが沈むニュースも多いですが、話を聞いてほしいときには、学生相談室を気軽にご利用ください。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

#### 🍷『弱くてもいい』🍷

深井 薫（月曜日担当）

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。

新学期がスタートし、書店などでは、こころを鍛える！などのキャッチフレーズと共に、メンタルトレーニングの本が沢山紹介されています。私は、それらを目にするたびに、こころは鍛えないといけないの？強くないといけないの？と疑問に思ってきました。

今年の北京オリンピックでは、カーリング女子のロコ・ソラーレが大活躍しました。しかし、銀メダルの栄誉の裏には、前回大会のメダリストの肩書と成績のギャップがあったそうです。吉田知那美選手は言います。「弱さでつながっているチームなので、弱さを強化しています」と。重圧を乗り越えるのではなく、自分たちの弱さを受け入れて、弱さの情報共有を行い、不調のときは仲間を頼ったそうです。

どうぞ、皆さんの弱さや悩みを聴かせて下さい。学生相談室では、弱さや悩みを共有して、自分らしさや生きやすさにつなげていけるようお手伝いをしていきたいと思います。

#### 🍷「ドライブ・マイ・カー」🍷

川浪 由喜子（火・水・金曜日担当）

皆さんは、今年度の米アカデミー賞で国際長編映画賞を受賞した「ドライブ・マイ・カー」（濱口竜介監督、原作村上春樹）は、観られましたか？

妻を亡くし喪失感に苛まれている舞台演出家が、広島島の演劇祭で出会った寡黙な専属女性ドライバーと心を通い合わせる中で、希望を取り戻していく物語ですが、3時間弱という長さを感じさせず、いつの間にか物語の中に引き込まれていました。劇中劇としてロシアの劇作家チェーホフの「ワーニャ伯父さん」が多言語劇（その中には、手話も含まれていました）という形で挿入されており、その意図について濱口監督は「重要なのは多様性を受け止める覚悟」と言われています。まさにその通りだなと思いつつ、物語が淡々と進み、観客の想像力に委ねられる部分も多いため「よくわからなかった」という感想も結構あるようですが、コロナ禍やウクライナの戦争などで喪失感を抱く人が少なくないからこそ、「喪失と魂の再生」を描くこの映画が世界で受け入れられたのかなと思います。また、似たような心の傷を持つ主人公と専属ドライバーが徐々に心の距離を縮め、心を開いていくプロセスはカウンセリングのプロセスとも似ており、見応えがありました。もし、興味を持たれた方は、ぜひ観て頂きたいなと思います。

#### 🍷注意の仕方🍷

浅香 佐輝子（木曜日担当）

皆様、新学期のスケジュールには慣れましたか？

先日ネットのニュースで『子どもに注意するときの言葉、日本とアメリカの違い』という記事を読みました。日本では子どもを叱る時「～してはいけません」調が多く、アメリカでは『やってほしい方（～しましょう）』と伝える事が多いそうです。例えば、何か失敗した時に日本では「残念だったね」、アメリカでは“Good try!”、食事中に歩き回る子どもには「ダメでしょう。座りなさい」/ “We should better sit down while eating.(食事中は私たち座っている方がいいよね。)” などだそうです。

どちらもその国の人らしい叱り方だと思いますが、日本人は、欧米に比べると自己肯定感が低いと言われてます。幼い頃から、あれダメ・これダメ…ばかり言われてしまうと、『自分はダメなんだ』、『ダメと言われないうちに行動しよう』と、委縮して育ってしまうのかもしれないね…。もう少し自己肯定感を高められるようになるには、少しアメリカのような、ポジティブな言葉かけをやってみるのもいいかもしれません。

学生時代に自分の事をいろいろと考えてみたいな…と思った時には、学生相談室も利用してみてくださいね。