



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

長崎純心大学

学生相談室だより

第45号
2023. 4. 20 発行

色とりどりの花々が咲き始め、新緑が美しい、さわやかな季節となりました。新しい学年を迎え、気持ちを新たにしていることでしょうか。学生生活の中で、戸惑いを感じることもありますが、焦らずゆっくりと慣れていってください。悩みを誰かに聞いて欲しいとき、相談をしたいときなど、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

🍷『自分を大切にする』🍷

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。

ここ三ツ山も、新緑の季節を迎えました。また、約3年間続いた新型コロナウイルス感染症への対応も緩和され、私たちの気持ちも少しずつ解放されて、コロナ以前の日常を取り戻しつつあります。

さて、新年度は、これまでとは違う環境や勉強、人間関係にストレスを感じやすく、日常生活に支障が生じやすくなるとも言われています。もし、睡眠や心身の不調（よく眠れない、ご飯が食べられない、今まで出来ていたことに取り組めない、楽しめない、不安が押し寄せて来る...など）が続くようでしたら、我慢をせずに、早めに家族や周りの人に相談して下さい。学生相談室でも、自分のこころの健康を守り自分らしさを大切にしていけるように、お手伝いをしていきたいと思ひます。

🍷桜梅桃李🍷

川浪 由喜子（火・水・金曜日担当）

皆さんは、「桜梅桃李（おうばいとうり）」という言葉をご存知ですか？ 漢字を見るだけで美しい情景が浮かんでくるような何とも風流な言葉ですが、「桜、梅、桃、李（スモモ）のそれぞれが美しい花を咲かせるように、他人と比べることなくありのままの自分を活かしていけば、自分自身を輝かせることができる」という意味で、仏教由来の言葉です。

どんなにがんばっても、桜には桜の花、梅には梅の花しか咲かないように、自分には自分の花しか咲きません。大谷翔平選手がWBCの決勝戦の前に「憧れるのをやめましょう」と言った言葉が話題になりましたが、自分が持ってないものに憧れて他者を羨むのではなく、自分の持ち味を活かし、自分のできることに一生懸命取り組む・・・このことを本当に受け容れられた時に、自分らしく生きていけるようになると思ひますし、自分とは違う考え方や個性に対しても、それを認め、受け容れられるようになるのではないのでしょうか。

🍷今どきのアニメ🍷

浅香 佐輝子（木曜日担当）

新年度を迎え、新しい生活には慣れてこられたでしょうか？

さて、みなさんは小さい頃、どんなアニメを観ていましたか？アンパンマンやドラえもん、戦隊モノ・魔法少女モノなど、何かしら観た事があるのではないのでしょうか？その中で20周年を迎えた「プリキュア」は、シリーズごとの様々なテーマのもと、自分や相手を尊重することの大切さと、「誰だってなりたい自分になれる」というメッセージが込められているそうです。またワンオペ育児やジェンダーなど、大人達のリアルな課題や社会の流れなども盛り込まれているようで、アニメを楽しみながら、自然に子ども達に「多様な価値観」も伝え続けているようです。気になった方は観てみてください。

プリキュアにもありますが、悩みは1人で解決できるものばかりではありませんので、ちょっと相談したいなと思った時は、学生相談室も利用してみてください。

一緒に考えるお手伝いができればと思ひます。