

学生相談室だより

第10号

2005. 10. 1発行

心地よい風がキャンパスを吹き抜ける季節になりました。芸術や読書など趣味を充実するもよし、勉学、スポーツにうち込むもよし… この秋を楽しみながら、有意義に過ごすことができたらいいですね。

学生相談室カウンセラーから、メッセージが届きました。あなたにとって、新しい発見につながる何かがあるかもしれませんよ。

～ カウンセラーからひとこと ～

人とのかかわり

浅香 佐輝子（木曜日担当）

ようやく凌ぎやすい季節になりました。食欲の秋、読書の秋と言ったところでしょうか。でも…もし一年中この凌ぎやすい気候だったらどうでしょうか？秋だからと言って、取り立てて食欲だ、読書だ、芸術だ、と言うこともないのかもしれませんが。そう考えると、暑かったり、寒かったりするからこそ、凌ぎやすく暮らすための、知恵や工夫が生まれてきたとも言えそうです。

人とのかかわり方と言うことを考えるとき、これと似たようなことが言えるのかもしれませんが。ゼミやサークル、あるいはアルバイトの場面で、人付き合いが割合とうまくいっている時は、人とのかかわり方がどうのなんて、おそらく考えないでしょう。でも、ふとしたきっかけで、人とのかかわり方につまずきを感じた時、なんだかきついなと思った時…。これはひょっとしたら自分を考えてみるチャンスなのかもしれません。今まで気付かなかった自分の発見につながるのかもしれません。

人とのかかわり方にもし難しさを感じたとしても、マイナスにばかり考えず、まだ知らない自分との出会いを求めて、考えるヒントにしていだけたらと思っています。

上手くやれることチェックリスト

瀬頭 りつ子（月曜日担当）

夏休みが終わり、いよいよ後期が始まりましたね!!! みなさんの夏休みは、どのような夏休みでしたか？私はこの夏、数年ぶりに友人と海水浴に出かけました。背中が日に焼け、ヒリヒリして痛かったのですが、久しぶりに楽しい休日を過ごすことができました。

さて、夏休みにたくさん休息をとった反動…かどうかは分かりませんが、後期が始まってからちょっとだるいような、きついようなことってありませんか？（もしかしたら後期が始まった方が、かえって調子の良い人もいるかもしれませんね(^_^) 調子があまり良くない時、またはこれから先にそのようなことが訪れた際には、『上手くやれていること（あるいは上手くやれてきたこと）すべてについてチェックリストをつくること』をやってみてはいかがでしょうか？このリストをつくるのが、何気なく過ごしている日常生活の中で見過ごしがちになりそうな『自分自身の長所』を見つけることの手がかりとなり、そのことで調子を上向けにする為のヒントを見つけることができるのではないかと思います。このリスト、きっと何かの役に立つと思いますよ！(^_^)v

「星野道夫の宇宙」展に寄せて

川浪 由喜子（火・水・金曜日担当）

私が星野道夫さんを初めて知ったのは、「ガイアシンフォニー」という映画の第3番だったと思います。龍村仁監督の「ガイアシンフォニー」は、世界の様々な分野で活躍されている方達を紹介している映画ですが、このストレスに満ちた現代社会に生きる私たちに、示唆に富むメッセージと癒しを与えてくれる、本当に素晴らしい映画です。現在、第5番まで上映されていますが、第3番は星野さんを中心に撮っており、本当に感動しました。それまで、写真には全く興味のなかった私は、恥ずかしいことに星野さんの事は全く知らなかったのですが、映画以降彼の大ファンになってしまいました。

長崎で写真展があると聞いて心躍らせながら見に行きましたが、まさに星野道夫さんの「宇宙」そのものでした。星野さんの動物や自然に対する愛と畏敬の念が伝わってくるとともに、私自身もその世界に一体化したような感覚になって、周りの人に恥ずかしいと思いつつも、涙があふれ出て来るのをどうすることもできませんでした。一緒に行った友人は、その辺の感覚がとても似ている人なので、観終わった後も、二人でその余韻に浸りながらとても豊かな時間を過ごすことができました。カウンセリングに来られているあるお母様も、この写真展に行かれて、「とても感動して、写真集を買ってしまいました。でも星野さんは、自分とは次元の違う世界で生きていたと思います。」と言われていましたが、果たしてそうなののでしょうか？言葉ではうまく表現することができなくて、もどかしい思いがしますが、星野さんの表現している世界は、普段は忘れていても、人間みんながもっている「ワンネス」の世界なのではないのでしょうか。だからこそ、見る人の心をこれほどゆさぶるのではないのでしょうか。皆さんも、時折、日常の喧噪を離れて、こういう「心豊かな時間」を過ごしてみたいはいかがでしょうか。