

学生相談室だより

第20号

2010.10.1発行

学生相談室のご案内

開室曜日：月曜日～金曜日

開室時間：12:00～16:00

場所：保健センター内

秋風が肌に気持ちいい季節になりました。学生相談室は新しい場所でカウンセリングをスタートして1年が経ちました。スポーツ、読書、芸術・・・長崎くんち、純心祭・・・楽しみが多い季節ですね。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 ～

秋バテ

浅香 佐輝子（木曜日担当）

長くて暑い暑い夏もとうにか終わりを告げ、後期が始まりました。今年の夏は格別に気温が高かったため、クーラーの中にいることが多く、冷たい飲み物や食べ物をつい摂りすぎてしまいました。皆様はどうでしたか？ やっとの思いで夏を乗り切った！と思った後、その疲労から、遅れてやってくる夏バテのことを最近では“秋バテ”と言うそうです。夏バテは聞いたことあるけど、次は秋バテですか・・・トホホ・・・という感じですが・・・仕方ありません。ではどうしたら、秋バテから回復できるのか考えてみましょう。

まずは、お腹の調子を整えること、それから睡眠時間の確保ということでしょうか。夏の間に冷たい物を摂りすぎて弱ったお腹には、やはり温かい物が良いそうで、飲み物も温かいお茶やコーヒー、紅茶に生姜を少し入れるのもいいようです。ご飯も食欲がない時は、お粥やおじやなど消化のよい物が良いそうです。

次に睡眠です。寝苦しい夜から解放されて、やっと眠れるようになった方も多いと思いますが、スッキリ目覚める良質の睡眠はとれていますか？ 人間の体には、「夜になると眠り、朝になると目覚める」というほぼ一日を周期としたサーカディアンリズム（概日リズム）というものがあるそうです。このリズムを整えるのが、体内時計です。これがうまく働いてくれるようにするには・・・

1. 朝、決まった時間に起きて、光を浴びることと朝ご飯を食べることです。すると、体内時計がオンになり、人を眠くする作用がある物質のメラトニンが減り、16時間後に自動的にメラトニンが増えだして眠くなる・・・というサイクルになっているのだそうです。
 2. 寝る前の食事は、禁物です。人間は糖分が足りなくなってくると自然に目が覚めるように出来ているそうです。だから寝る前に食べてしまうと目が覚めない！ということになってしまうのです。
 3. 脳の温度を下げることで手足を温めることです。「頭寒足熱」と言われていますが、昔からの教えは、大事なのですね。
- 上記、3つのことを試してみて、それでも中々眠れず、日中の生活に支障が出るようなことがあれば、学生相談室を利用して頂いたり、睡眠科や神経科などを受診することをお勧めします。良い眠りが訪れますように・・・

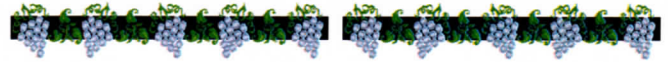
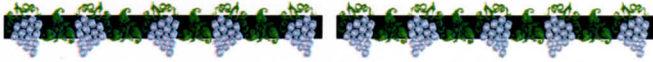
『泥かぶら』に寄せて

川浪 由喜子（火・水・金曜日担当）

私は、お芝居を観ることが好きで今でも年6本（市民劇場という会員制の観劇の団体に入っています）は演劇を見続けていますが、そのきっかけは、小学校の時に観た新制作座の「泥かぶら」というお芝居でした。その時、とても感動したことは覚えているのですが、どういってお芝居だったかはすっかり忘れていました。

ところが先日、たまたま、この「泥かぶら」について書いてある記事を見つけました。そのお芝居のあらすじは、次のようなものです。「ある所に醜い少女がいました。顔の形は野菜のかぶらに似ており、色は真黒、髪はボウボウ、着物はポロポロ、身体は泥だらけだったため『泥かぶら』と呼ばれて悪童達にいじめられていました。それに対し、泥かぶらも悪童達に竹の棒を振り回し、向かっていくという毎日を送っていました。ある日、旅の老法師から、『これから言う3つのことを守ったら美しい子になれるよ。まず、一つ目は自分の醜さを恥じないこと、二つ目はいつもにっこり笑っていなさい、そして三つ目は人の身になって思うことだ』と・・・、老法師から言われた生き方は、泥かぶらの今までの生き方とは正反対のものでしたが、その言葉を信じてその通りの生き方を始めました。いじめる悪童達に石を投げつけようと思っても、老法師の言葉を思い出し、握った小石を放し、にっこり笑う、村の人が病気になるれば崖をよじ登って薬草を採ってきてあげる・・・そんなことが続いて、泥かぶらはいつの間にか村の人気者になったのです。ある日、村に人買いが来て、借金のかたに器量よしの子を連れて行こうとしますが、孤児で悲しむ家族もいない泥かぶらは、自分を身代わりに連れて行くように申し出て、その道すがら人買いの男にも笑顔で接し、一生懸命に世話をしました。そういう泥かぶらの姿に心を揺さぶられた人買いは『私はなんてひどい仕事をしていたのだろう、おまえのおかげで私の心の中にあつた仏の心が目覚めた。ありがとう、仏のように美しい子よ』と書かれた一枚の置き手紙を残し、去っていきました。この時、初めて、泥かぶらは法師の言った教えの意味を悟り、涙するのです。」

「泥かぶら」ってこんなお芝居だったんだと改めて感慨深いものがあります。皆さんは、このお芝居のあらすじを読まれてどう思われるでしょうか？ 小学生の私は、素直に感動した記憶があるのですが、青年期の自分がこのお芝居を観たら、「きれい事だな、現実はそのものではないでしょう」とか「なんかお説教くさくて嫌だな」と思っていて、素直には感動できなかったのではないかと思います。今の私は、また、「本当にその通りだし、良い話だな」と素直に思えますし、小学生の頃読んでいた他の本などを思い出した時、「泥かぶら」と共通するものがありましたから、きっと、自分の考え方のベースを形づくる上で、影響を与えているなど感じます。だから、内容は忘れても、ずっと心に残っていたんだということが確認できました。昔読んだ本を読み直したり、以前観たお芝居を再度観たりすると、昔の自分に会ってその変化を感じたり、変わらない自分を発見したりして、おもしろいですね。今度は、ぜひ、もう一度、「泥かぶら」の舞台を観てみたいと思います。



ちいさなことからコツコツと…

瀬頭 りつ子 (月曜日担当)

つい先日(9月24日のことですが)、日本人メジャーリーガーのイチロー選手が10年連続200本安打を達成しました。メジャーリーグの試合で10年間ずっと、200本のヒットを打ち続けたのです。すごいですよね。野球のことはルールのことや選手のことなど、あまりよく知らない私ですが、そんな私でも、イチロー選手の話にはちょっとミーハーに騒いでしまいます(笑)。

イチロー選手は野球選手として生活する上で、自分のペースに合わせた練習をしたり、試合後には念入りなケアを行ったりしているそうです。また元々、体がかたかったイチロー選手が、しなやかな動きができるようになったのは、試合後、ストレッチを十分に行ったことによる賜物だ、とコメントする野球解説者もいるそうなんです。そんなイチロー選手のことを考えると、日頃から小さなことをコツコツとやっていくことって大切なことなのかなー、と思いました。

もちろん、「イチロー選手には特別な才能があったから、成功したんだ」とか「小さなことをコツコツやったけど、大きな成功を得ることはできなかった」とか、そういった意見も出るかもしれませんが。幅広く世界を見た場合に、ニュース等では良いことばかりが報道されているわけではないことを考えると、そのような意見が出てくることも、当たり前なことだと思います。ただ、小さなことをコツコツとやることが、何かしら次へのステップへと繋がる可能性があることも、あながち嘘とは言えません。

イチロー選手の場合、「自分のペースに合わせた日々の練習・ストレッチ」が「1本のヒット」につながり、それを積み重ねたことによって「10年連続200安打」を達成することができたのですが、この流れを考えてみた時、「自分のペースに合わせた日々の練習・ストレッチ」って、我々にもやってみることができそうな気がしませんか? 何かを達成する為の第一歩って、実は意外と身近にあるのかもしれないね。この秋冬、身近にできることからいろいろやってみて、将来的には質の高い人間になりたいなー、と思う今日この頃です。

