



学生相談室だより

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

第21号

2011. 4. 22 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。

新入生みなさん、ご入学おめでとうございます。新しい生活には慣れてきましたか？ また2年生以上みなさんは新しい学年を迎え、気持ちを新たにしていることでしょうか。新しい生活の中では、戸惑いを感じることもあると思いますが、焦らずゆっくりとなじんでいってくださいね。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。

～ カウンセラーからひとこと ～

「独り立ち」ということについて

浅香 佐輝子 (木曜日担当)

長く続いた冬もようやく終わりを告げ、春が巡ってきました。皆様お元気でしょうか？

3月には東北で震災があり、人間が生きるとは何かを考えていくと、人の生死でさえ平等とは言えないものがあることに気づかれます。災害の時だけでなく、人間は不平等なものだと日々感じています…才能や容貌、家庭の問題や財産のようなものまで…様々です。ある程度、努力でカバーできることもあります。本人では、どうしようもない、超えられないものも意識されてしまいます。

戦後、民主主義がアメリカから入ってきて、「人間は本質的に平等なんだ」と強調されすぎていたのかもしれませんが。平等、平等と言い過ぎたあまり、横並びから外れることを恐れてしまって、それはかえって、個性の発達を妨げてしまったかもしれません。ある時、平等でない姿がふと見えてしまった時、いつの間にか、周りの人々と自分を比較してしまって、気になって仕方なくなる…そこから嫉妬や敵意が生まれてくるのでしょ。これが、今の日本の社会的な抑うつ状態を招いてしまったのかもしれない。

これを解消するためには、どうしたらいいでしょう？まず、大事なことは、他人と比べないこと。比べなければ、自分自身の過去と比べること。「去年の自分はこうだったけど、今は、ここが変わった。」など自分の変化に気づくこと。

それから、ひとりで立つことを目指すこと。そうすればひとりで立つことの喜びも感じられるようになり、他人と群れなくても、周りのことはそんなに怖いものではなくなります。また、ひとりでありながら、周りとも緩やかにつながっている…そのぐらいの距離感が保てるとずいぶん気が楽になります。それが、自立、独り立ちということなのだと思います。大学入学と同時に親元を離れた方、また親元で暮らしている方も、生活の自立とともに精神的な自立を目指してほしいと思います…ひとりでまずと立っている。とても魅力的だと思います！独り立ちを目指したい方、悩みが出たときは学生相談室がお手伝いします。ドアをノックしてみてください。



東日本大震災に思う

川浪 由喜子 (火・水・金曜日担当)

東日本で未曾有の地震、津波が起こりました。被災された方々には、心からお見舞い申し上げます。皆様のご家族、ご親戚、友人、お知り合いは大丈夫だったでしょうか？

実施に現地に行かれた方からは「悲惨な現実とはテレビ映像とは全く違い、まるで爆撃を受けたような光景だった」とか「地獄みだだった」というお話を聞きます。そういうお話を聞くにつけ、普通私たちが使っているような言葉を使うのが申し訳ない気がして、本当に言葉を失ってしまいます。

それでも、今回の地震で、日本だけでなく、海外に広がっている支援の輪や被災者の方々の助け合いを見たとき、とても心が温かくなります。そして、「人類は一つ」「人間の本質は善であり利他性である」ということを実感します。

アメリカの雑誌「サイコロジカル・サイエンス」に発表された数十人の3歳児を対象にした最近の調査では、3歳児たちは協力を通して得られたキャンディは自発的に分かち合いましたが、与えられたキャンディ

は分かち合わなかったという結果が得られたそうです。この実験を行った心理学者フィーリクス・ウォーニケン博士は、2009年に、14ヶ月から18ヶ月の幼児が自然に他を助ける傾向があることも発見しています。

また、アメリカの教育専門家アルフィ・コーン氏は1991年に発表した論文「ケアリングキッズ(Caring Kids)」の中で、「自由に遊ばせている間の就学前の児童の研究では、40分の観察中に、77人中67人が少なくとも1回は、分かち合い、助け合い、他の子どもを励ますことが確認された。子どもたちにその理由を尋ねると、最もよく聞かれる説明は、他の子どもたちが助けを必要としていたからという単純な答えであった」と述べています。

これらの研究から、やはり「分かち合いと協力が私たちの天性であり、競争社会の中で成長するにつれてその本性を忘れてしまうのではないか」と考えられるのでしょうか？私には、今回の地震が「物質主義や市場主義、競争主義にまみれた私たちの価値観を問い直し、人間本来の協力や分かち合いに移行するように」というメッセージに思えてなりません。



いつもと違うこと

瀬頭 りつ子 (月曜日担当)

新年度がスタートしました。多くのひとにとって新しい生活というのは、これまでとは少し異なる環境の中で、今までにあまり経験したことのない『いつもと違うこと』を経験する機会が多くなってきます。

『いつもと違うこと』と言うと、みなさんも既にご存知のとおり、平成23年3月11日、東日本で大きな地震と津波が発生し、大きな被害を受けました。日本という国全体も、正に『いつもと違う大きな出来事』と直面することになりました。

『いつもと違う大きな出来事』を経験すると、『いつもと違う反応』が出てきます。例えば、大きな地震を経験すると、いつもは夜ゆっくり眠ることができていたのに、なかなか眠れなくなってしまったり、いつもは1人で遊ぶことができていたのに、1人でいることが怖くなったりするようなことがあります。『いつもと違う大変な出来事』を経験したわけですから、『いつもと違う反応』が出てくることは、自然と発生する生理現象のようなものだと考えられます。『いつもと違う大変な出来事』を経験しているのに、いつもと同じように振る舞っていると、逆に「この人、大丈夫かな…？」って心配になったりしませんか？

日本人を含め世界中の人々は、過去にたくさん『いつもと違う大変な出来事』を経験し、『いつもと違う反応』を示しながら、それを乗り切ってきました。もし過去の人たちがそれを乗り切っていないのであれば、今、私たちはここで実際に生きることができていなかったかもしれません。東日本の人たちにも、先人たちの流れが受け継がれていることは間違いのないことであろうから、少しでも多く、そして少しでも早く、そのことに気づいていただければ…ということをお願いいたします。

そして、私たち1人ひとりが今まで生きてきた中でも、衝撃度の大小はあるかもしれませんが、いくつもの『いつもと違う大変な出来事』が起こり、それを乗り切ってきたことは間違いのないことです。これからもいくつもの『いつもと違う大変な出来事』を経験することになるでしょうが、『いつもと違う反応』を示しながら、その時の自分の状況や環境に合わせたやり方で、1つひとつ乗り切っていきたいものですね。

