

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29号
2015.4.17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。

新入生のみなさん、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？ 2年生以上のみなさんは、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。学生生活の中で、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 ～

80%の力で続ける

浅香 佐輝子（木曜日担当）

新学期が始まりました。皆さんは今学期、何に力を入れていきたいでしょうか？

ご存知の方もいらっしゃると思いますが、少し前に、競歩の鈴木雄介選手（27歳）が、男子20kmで、1:16:36という世界記録を出しました。鈴木選手は、ロンドンオリンピックの日本代表でしたが、練習中のケガにより36位と結果が揮いませんでした。その頃の事を「オリンピックの前は、毎日100%の力で練習していました。でもケガをしてしまった。それからは続けられる練習をしないといけないと思って、80%の力で練習をするようになりました。」とインタビューで答えていらっしゃいました。

スポーツは見る専門の私には想像もつかない世界ですが、自分なりの目標を持って努力をする時、大切なことは続けていくという事なのでしょう。アスリートの練習のように80%の力で...には、遠く及びませんが、私も習い始めて5年になる二胡という中国の楽器を30%ぐらいの力で細々と（笑）続けていきたいと思えます。皆さんも何か好きな事やって学生生活を有意義なものにして下さい。好きな事だったら、きっと続ける事が出来ますので。



競争と協力

川浪 由喜子（火・水・金曜日担当）

私は、これまでたくさんの不登校の子供たちと話してきましたが、ある中学生が、「宇宙飛行士が、“宇宙から地球を見たら、国境はない”と言ってたけど、地球は、みんなの物なのに、地球資源を奪い合うのはおかしいと思う。みんなの物なんだから、分かち合えばいいのに...」という意見を言ってくれました。私は、この意見を聞いて、とても感動したのを覚えています。皆さんは、これを聞いてどう思われますか？本当にそうだったら、すばらしいと思われる方もいらっしゃるでしょうし、そんなユートピアみたいなことができるはずがないと思われる方もいらっしゃるでしょう。でも、できないと思うのは、私達が幼い頃から、競争の中で常に他人と比べられ、自分さえよければいいという利己主義と自己満足という思考パターンに染められてきた結果だと思えます。人間の本性は、実は“協力と分かち合い”と言われるすし、まだ、表には出てきてないけど、そういった分かち合いのシステムはずでにできているとも聞きます。皆さんは、どちらの考え方を選択されますか？



劣等感の取り扱い方法

瀬頭 りつ子（月曜日担当）

いつの年代でもそうですが、私たちは何かしら、集団に所属しながら生きています。一番身近な集団としては、家族や親戚、友人たちといった集団があります。大学生の場合だと、いつも一緒に行動する『いつものメンバー』や同じゼミの人たち、アルバイト先の仲間たちといった集団が、特に身近な集団としてあります。このように人間は集団に所属しながら生活していきますが、集団に所属していると、時には他人と比較して劣等感を抱くことも、あるかもしれません。

劣等感を抱くことは、良くないことなのでしょうか...？そんなことはありません。劣等感は誰もが抱くものであり、劣等感を抱くことで「できるようになりたい！」「より良くなりたい！」という気持ちを抱く可能性が出てきます。そして、その気持ちが自分自身の成長につながると考えられます。

人には誰にでも『変化の可能性』が潜んでいます。自分が劣等感を抱いている部分に変化を起こす為に、自分なりの取り組みを行ってみませんか？もしかするとそれにより、自分の所属する集団も変化・成長するかも？！しれませんね。

