



## 学生相談室便り

NO. 19

2019年9月

例年に無く暑い夏が終わり、ようやく朝晩には秋の訪れを感じるようになってきました。久しぶりに会う友達と夏休みの出来事を話したり、これから新しく始まる後期に向け気持ちを引き締めたりと、少し落ち着かない時間を過ごしていくかもしれませんね。

長い休みは楽しい時間でもありますが、睡眠時間や食生活など、生活のリズムが乱れやすい時でもあります。また、新しい生活が始まるこの時期は、体調の変化や気持ちの変化が起こりやすい時期でもあります。

早くなじまなければと焦ってしまう人も多いかもしれませんが、自分の「いま」をじっくりと「観察」してみることも大切です。

「なんか元気がでないな。」「やる気が起きない。」「よくわからないけれど、不安がある。」「原因はわからないけれど、体調の不良が続いているなあ。」…などなど。もしかしたら、何か気になることが見えてくるかもしれません。

皆さんは、はっきりと原因がわかる前に、身体からサインが出てくることが多いことを知っていますか？頭痛、腹痛、下痢、だるさ、吐き気など、気になる症状はありませんか？もし・・・気になる症状が出ている時には、ちょっと立ち止まって、いまの自分を感じてみましょう。身体からの声を聴いていくのです。

人間は、思考的に自分にウソをつくことができる動物です。「まだまだできるはず。」「こんなことは大した事ではない。」「全然気にならない。」こういったことは、私たちがよく考えることですね。もちろん、こういった思考をすることで、大きなことを乗り越えていくことができるのも事実です。でも・・・実は自分のキャパを越えてやろうとしていた場合、やりすぎることによって、体調面や精神面で不調を訴えることが多くなることもあるのです。

人間は、思考を司る脳（大脳皮質）が、とても発達している動物です。それは、今日の社会の発展、発達においてはとても重要なことだったでしょう。知的な作業を効率的

に進めながら、もっと先へもっと先へと忙しく生活していくことで、私たちの社会は発展してきたのですから。

でも、そのことによって、自分の感覚・感情に、気づきにくくなっていることも事実です。忙しいという「忙」という漢字は、「こころを亡くす」と書くことから、わかりますよね。

感覚・感情には、「いま」の自分を知る、大切なヒントがたくさんあります。ちょっと時間を取って、ゆっくりと観察するつもりで、自分を感じてみる時間を取ってみませんか？思いもよらなかったものを、発見することができるかもしれません。

そうは言っても、「やり方がかわらない」「自分を観察してみたら、実は観ないようにしていたものに気づいたけど、どうしていいのかわからない。」といったことも出てくるかもしれません。そんな時には、ぜひ相談室に足を運んでみてください。

相談室は、皆さんを応援するためにあります。「なんかわからないけどモヤモヤする。」「誰かにちょっと話を聞いてもらいたくなった。」など、どんな時にでも利用することができます。どうぞ、気軽にドアをノックしてくださいね。

\*相談室では、後期にも開放日を企画します。「相談室の中ってどんなだろう？」「カウンセラーと話してみたい。」など、興味をもった方は、どうぞいらしてみてください。

★場所 3号館 2階

★開室時間 月曜日～金曜日 10時～17時

★担当カウンセラー

(月・水) 樋口 てい子 (火・木) 佐伯 里花 (金) 橋本 睦

予約は学生相談室への電話、メールでお受けしています。予約のっていない時間帯は、直接来ていただいても大丈夫です。また、保健室で予約することもできます。

☎ 0225-22-7713 (内線 2241)

e-mail: [gakuseisodan@isenshu-u.ac.jp](mailto:gakuseisodan@isenshu-u.ac.jp)

みなさんの来室を、こころからお待ちしています。

(記：学生相談室カウンセラー 佐伯 里花)