

Lila リラ

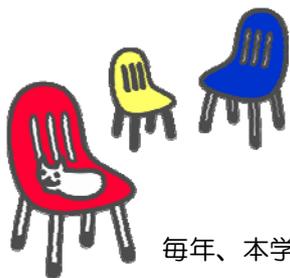
学生相談室だより

第42号 (2009年7月・夏号)

北星学園大学 北星学園大学短期大学部

学生相談センター 学生相談室

このところ日本は、夏の気温が年々上昇しているようですね。北海道の夏は湿度が少なく過ごしやすくいいのですが、本州は毎年大変な暑さだと聞きます。帰省や就職活動などで本州へ行かれる場合、外の暑さと室内の冷房による寒さがあるかと思います。気温の落差による体調管理に気をつけ、暑い夏を乗り切りましょう。



バンクーバーから見た日本の若者たち

文学部 心理・応用コミュニケーション学科 田辺 毅彦

毎年、本学の数多くの学生たちが欧米やアジアのさまざまな地域に留学しています。昨年私も、国外研修という形で1年間にわたって、カナダのバンクーバーにあるサイモン・フレーザー大学の老年学部
に訪問研究員として滞在していました。私の専門は高齢者や高齢者介護施設スタッフのストレス・マネジメントですが、滞在中に、日本から来た若い留学生やワーホリ（ワーキングホリディの通称）の人たちとお会いする機会がたくさんあり、年間5000人近くやってくる彼女たちの異国での不
適応問題にも目を開かされることとなりました。バンクーバーは、元々気候が温暖で風光明媚な場所として知られ、引退後最も過ごしやすい地域として世界的にも有名で、留学先やワーホリ滞在先としては、日本人の、特に女性にとって最も人気のある場所として知られています。それでも、やはり実際に生活してみると、当初の予想とは異なることが多々あり、海外で長期に生活するのは生まれて初めての体験であった私にとっては、
齢既に50を過ぎていたこともあって、なかなか語学も上達せず、温暖とはいえ、秋から冬にかけての憂鬱な長雨の季節を通りぬけるのはなかなか大変なことでした。このように夏と冬で気候が極端に異なると、長年現地に住んでいる人でも、SAD: Seasonal Affective Disorder 季節性情動障害
といって心身のバランスを崩してうつ症状を起こす人が多いようです。日本から来る若者たちも例外ではないようで、中にはカナダに来てから精神的な病を発症する場合もあるようです。

また、私が滞在していた時期は、来る2010年の冬季オリンピックを控えて街中が地下鉄工事や新築ビルの建設ラッシュに沸き、中国や南アジア系を筆頭にさまざまな国からの移民たちがあふれかえっ
ていて、ホームレスや麻薬中毒患者も多く、街は活気がある分、猥雑さにあふれていました。このような街で自分の能力を試して切磋琢磨する日本の若い女性たちは頼もしく見えたが、現状はなかなか厳しいようです。留学やワーホリ目的でやって来た彼女たちが、そのヴィザが切れた後も労働ヴィザを取
得して滞在期間を延長し、チャンスがあれば移民申請をする例も結構あるのですが、言葉も不自由な異国で労働し、結婚したり子どもを産んだりすることは簡単ではないようで、カナダのように移民に対する門戸が広い国でも、日本で従事していた時と同じような専門職に就いたり高収入を得るのは至難の業
です。そうして日本でうまくいかなかった人生をやり直そうとっていたり、カナダに来て素敵な男性を見つけて玉の輿に乗るのを夢見たりしていた女性が、結局は夢破れていわゆる自分探しに失敗する例も多いようなのです。文字通り、海外生活の光と影を垣間見た1年でした。





夏の防犯対策

夏とはかく開放的な気分になる季節ですね。そこで注意したのは、家の防犯です。ちょっと外まで出かけるという時、「面倒くさいな」と思って窓を空けたまま、あるいはドアの鍵をかけないで家を不在にしてしまうという人はいませんか。このような行為は、防犯上相当のリスクがあります。帰宅したら泥棒に荒らされていたのを知ってびっくりという場合もありますが、帰宅したら泥棒がまだ室内を物色中で、密室で遭遇なんてこともありうります。そうすると身の危険も出てきます。ドアや窓はこまめに施錠を心がける必要がありますね。

それから、一人暮らしの女子学生さんの中で、ドア入口の表札に姓名全てを出している方はいませんか。表札が女性名だけだと、泥棒に狙われる確率が高まるそうです。ドアにかわいいキャラクターグッズや花柄プレートなどを飾るのも、住人が若い女性だと知られやすく危険といわれています。入口ドア周辺を少し地味したり、表札名は苗字だけにするなど工夫が必要です。最近は防犯グッズも充実しています。自分の物も身もきちんと守って対策を取ってください。



相談室の開室時間

月	火	水	木	金
近田	近田	近田	近田	小林
白坂	安部	小林	安部	白坂

※月曜日～金曜日の9：00～17：00開室。

相談スタッフは2名体制です。

※夏季休業期間(8月6日～9月12日)は10：00～17：00に開室。相談スタッフは1名体制となります。

カウンセラー **近田 佳江** (臨床心理士)

月～木曜日担当

相談員 **安部 美紀** (臨床心理士)

火・木曜日担当

相談員 **小林 佳子** (臨床心理士)

水・金曜日担当

相談員 **白坂 るみ** (臨床心理士)

月・金曜日担当

相談したい方は、学生相談室を直接訪ねてください。

電話やメールで予約をとることもできます。科目等履修生、研究生、休学中の方も利用可能です。相談の秘密は守りますので、安心してご利用ください。

心の健康相談

学生相談室では、本学の上野武治教授(精神科医)による「心の健康相談」を行なっています(第2第4月曜日11時30分～13時30分)。精神医学的な立場からアドバイスを受けたい方はどうぞご利用下さい。当日来室して相談することも可能ですが、予約優先になっています。詳細は相談室スタッフに問い合わせ下さい(夏季休業期間は実施しておりません)。

【今後の実施日】

7月13・27日、9月14日、10月5・26日、11月9・30日



学生相談室の中には、オープンスペースが2部屋(「やすらぎルーム」「りらルーム)があります。相談がない学生でも気軽に利用できる部屋です。授業の空き時間や昼休みなど、静かにゆっくり過ごしたい時には是非ご利用ください。

編集後記

皆さん夏休みの予定はもう決まりましたか。あるいは特に予定を立てずに夏を過ごすという方もおられるでしょうか。夏季休業中は授業がないので、いつもと違う毎日を過ごすことができますよね。夏の過ごし方は自分次第。レジャーでの事故や外出先でのトラブルなど遭遇しないよう気を引き締めつつ、自分らしい夏休みを過ごしてください。(近)

〒004-8631

札幌市厚別区大谷地西2-3-1

北星学園大学 北星学園大学短期大学部

学生相談室

直通 TEL&FAX 011-891-3929