

# Lila リラ

## 学生相談室だより

第47号 (2010年9月・秋号)

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

朝夕に吹く風が涼しく秋の気配が感じられる頃になりました。みなさんの夏休みは如何でしたか？まだ休み気分から抜けきれないという学生さんもいるかもしれませんが、いよいよ後期が始まりますね。ここから徐々に気持ちを切り替えて行きましょう。



学生時代を振り返って

学生支援課 学生厚生担当課長 桑原 大幸

今年の夏はとにかく暑かった。ずっと北海道に住んでいるが、生まれて記憶がある中でこんな経験は初めてです。この原稿を書いている9月上旬もまだ暑い。どうやら、エルニーニョ・ラーニャ現象の相乗効果や偏西風蛇行などの複合要因が猛暑を生んだらしい。こんな夏が毎年続くようだとビールの飲み過ぎで体が壊れそうです（飲みすぎなければいいのだが、こう暑いと我慢ができない）。今回の猛暑は30年に1度程度しか発生しない異常気象という話もあるが、来年以降は普通の夏に戻ってほしいと願っています。

さて、自分は高校卒業後一浪して札幌市内の私大に進学した。大学入学後は特にサークルにも入らず、下宿から大学へ行って授業に出る、単発や短期のアルバイトを繰り返すという生活をしてきた。2年になりアパートで一人暮らしを始めたが、その頃から大学生活に物足りなさを感じていた。高校（地方の高校です）の時は部活で日本ではマイナーなスポーツをしていたが、大学2年になってからもう一度そのスポーツをしてみたいという気持ちが日に日に増していった。しかし、3年間もそのスポーツどころか運動もほとんどしていなかったため、体力的なことはもちろん、2年から体育系のサークルに入部するのは無理ではないかと悶々とした中で時間ばかりが過ぎていった。

技術的にもレベルは低いので相手にされないのではと不安を抱えながらも、思い切って部活を見学に行くことを決意した。それは、GWが過ぎた5月下旬頃だったと記憶している。見学後、歓迎されたかどうかは分からないが、無事入部することができた。

入部後はこれまでの学生生活が劇的に変わったと記憶している。それまで、特に目標もなく淡々とした生活を送っていたが、部活中心の生活へと変わった。その後、部活では練習は苦しかった（そこまで一生懸命練習したかな？）がレギュラーになり大会にも出場することができ、少しは自信にもつながったような気がする。その反面、サークルには先輩・同期・後輩と個性の違う人がたくさんいて戸惑った面もあったが、部活で揉まれ自分では気付かないうちに人間関係も学ぶことができたのかもしれない。

もしもあの時、見学に行かずサークルに入っていなかったらどんな学生生活を送っていたのだろうか。ある意味自分の中で一つの分岐点だったような気がする。



## ストレスと付き合い

カナダの生理学者ハンス・セリエによると、ストレスとは、生物の身体に何らかの反応を引き起こさせるストレス刺激（ストレッサー）によって、生態に生じる反応（ストレス反応）をいいます。ストレス刺激は、日常のいたる場面にあります。これは悪いことばかりではなく、適度な（ほどよい）ストレス状態は、個人に良い意味での緊張感をもたせ集中力を高めたり、仕事・勉強への意欲を引き出します。しかし、それが個人の許容量を越えて過度となったり、対処行動が上手くできないとき、病的状態へと移行していきます。

ストレスと上手に付き合いするための簡単なポイントを挙げます。①ストレス刺激を取り除く環境調整～例）場を離れる、休む、対人問題であれば相手との関係を調整する ②ストレス刺激に対する認知（捉え方）をかえる～同じ事柄でもそれをストレスと捉えるかどうかで違います。時には仕方ないことと諦めるのも…

③自分を伸び伸びと解放できるリフレッシュ方法を生活に取り入れる～①②が難しければ発散・気分転換！

ストレスが全く無い生活というのは、現実にはありえないでしょう。それならば上手く付き合う方法を見つけること。それでも徐々に疲労がたまる、自分でどうにかすることも難しくなってきたと感じたら、早いうちに自分が話せると思う人に、そのことをまず伝えてみましょう。そこから対処は始まります。

### 相談室の開室時間

月曜日から金曜日 9時～17時  
スタッフは2名体制

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

### \*オープンスペースのご案内\*

学生相談室には、相談を利用していない学生さんでも出入りできる、やすらぎルーム、りらルームというオープンスペースがあります。1人でゆっくり過ごしたい、静かに過ごす場所が欲しい・・・そんな時、どうぞ利用して下さい。多くはありませんが図書もあります。毎年新しい本が入っていますので、こちらも活用してください。

### 精神科医による心の健康相談

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」を月2回行なっています。精神医学的な立場からのアドバイスを受けてみたい方はどうぞご利用下さい。予約優先ですが、空きがあれば当日来室して相談することも可能です。

【今後の実施予定日】9月30日、10月14・28日

11月11・25日、12月9・16日

<各日>12時30分～14時30分



#### 編集後記

秋は何でも美味しく感じられる、一年の中でも楽しみな季節です。美味しい味覚を愉しむ一方で、季節の変わり目でもありますから、体調管理を十分に、元気に過ごしたいものです。（白）

〒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

Eメール: gakuseisoudan@hokusei.ac.jp