

Lilaリラ

学生相談室だより

第51号 (2011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



秋ですね。空が青く、高くなりました。大学生活では後期が始まりました。体調に気をつけながら過ごしていきましょう。

大学時代を振り返って

学生支援課修学支援担当課長 笠松 英雄

なでしこジャパンが、最高の笑顔で女子サッカーワールドカップに優勝しました。大震災後の日本で本当に明るくて勇気づけられる話題になりました。私は普段サッカーに特に思いもなくコンサドーレよりはファイターズを多く応援していますが、今回の女子サッカーW杯はドイツ戦あたりから、ついつい夜中にテレビで観戦していました。勝因については評論家の方々が様々なことを述べており一般人の私が話すことは何も無いのですが、ただ私の中で特に印象的だったのが選手や監督・コーチの笑顔でした。プレッシャーがかかる状況の中、延長戦に入る前やPK戦に入る前に監督・コーチが選手を笑顔で送り出し、選手も集中力を切らさずに、最高の舞台を楽しんで！楽しんで！楽しんで！という雰囲気を感じ取れました。

さて私自身、プレッシャーと笑顔、リラックスについて考えてみました。特に自分の大学時代を振り返ってみると、なでしこジャパンとは全くレベルが違いお恥ずかしいのですが、反対の経験や同じ様な経験をしたことがあります。スキーが大好きだった私は、大学生になったらとにかくスキーがしたいと思い、大学に入学してすぐ基礎スキー部に入りました。ちょうどそのころは80年代後半のバブル経済の真最中で、映画で「わたしをスキーに連れて行って」がヒットし、スキーがブームになっていた時代です。私の所属していた大学の基礎スキー部のメンバーは皆、目的意識が高く、歴代実力が全国レベルの先輩が続き、北海道学生基礎スキー選手権大会で連覇するなど好成績を残していました。ただ私はその大会では大学4年間、周囲の期待（期待されていたかどうかは不明？ですが）に反してなかなか成績を上げることができず、チームに貢献することができませんでした。気負い過ぎて空回りしていたのか、結局はプレッシャーに押し潰され自分自身との戦いに負けて大好きなはずのスキーで笑顔を失っていた気がします。

ただ大学4年生の時に初めて同期生を中心にメンバーを組み、長野県で行われる全国学生岩岳スキー大会に自費で出場した時は、初めての全国規模の大会でしたが、チャレンジャーとして腕試しということもあり何のプレッシャーもなく、初めて本州のスキー場で滑ることが楽しくて笑顔でリラックスして大会を楽しむことができました。4年間を共に過ごしたチームメイトとの学生生活の最後、集大成ということもあったのかかもしれませんが、とにかく競技種目一本滑ることに楽しくて楽しくて、楽しんだ結果、同期生の友人が個人優勝し、私も何とか入賞して共に表彰台に立つことができました。さらにチームによる団体でも5位に入賞することができました。その当手を振り返り写真を見ると、なでしこジャパンに負けずに最高の笑顔をした、若かりし時の自分がそこにいます。

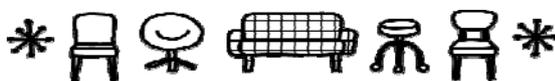
大学時代は社会に出る前のモラトリアム（猶予期間）だと思います。もちろん単位をちゃんととって卒業を目指すことは重要なことですが、学生時代にしかできない何かサークル活動や文化活動に熱中し、仲間と最高の思い出を作って欲しいと思います。もちろん辛い事や失敗もあると思いますが、それもいい経験になると思います。学生時代にたくさんの失敗や経験、楽しい思い出を作ることが、将来、社会に出てからきっと自分を支えてくれる財産になるはずです。

自転車の乗り方に気をつけよう



皆さんの中には、自転車で通学をしたり、ちょっと出かけるときに自転車を利用する人は多いと思います。ほとんどの人が子どもの頃から乗っていて、特に注意などしないで使える便利な乗り物かもしれません。ところで、自転車を運転中に事故を起して高額な賠償金を請求されることもあります。自転車と歩行者、自転車同士の事故で死亡したり（させたり）、重傷を負ったり（負わせたり）することもあります。自転車の乗り方やマナーについてちょっと考えておきましょう。まず、自転車は道路交通法上、軽車両となります。車両ですから、歩道ではなく車道の左側を走ります（場所や道路によっては歩道を走れます）。自転車は歩行者を優先させて走ります。信号を守り、一時停車場所では止まって安全を確認します。飲酒運転は禁止、傘をさしたり、携帯を使いながらの走行や二人乗り（6歳未満の子どもを幼児座席に乗せることは可）も禁止されています。夜間はライトをつけて走ります。皆さんは守っていますか。事故を起したり、事故に遭わないように、ルールやマナーを守って気持ちよく自転車を使いたいものですね。

学生相談室をご利用ください



相談室の開室時間

月曜日～金曜日 9時～17時
（長期休暇中は10時～17時）

*相談を希望される場合は、

- ・ 直接来室
- ・ メールや電話で予約

予約が優先となりますが、予約に空きがあれば、その時すぐに相談をすることができます。

*特に相談はなくても、相談室内にある

- ・ やすらぎルーム
- ・ リラルーム（1回90分まで）

を利用することができます。セルフサービスでお茶等を飲むことも出来ます。

相談スタッフ

こんだ	よしえ	（月～木 担当）
あべ	みき	（月・火・木 担当）
こばやし	けいこ	（水・金 担当）
かなざわ	たきこ	（金 担当）

*スタッフは全員臨床心理士です

心の健康相談

本学の上野武治教授（精神医学）による心の健康相談を月2回行っています。精神医学的な立場からのアドバイスを受けたい方はどうぞご利用ください。予約が優先となりますが、当日、予約に空きがあれば、面接が可能です。



編集後記

季節の変わり目には寒暖の差が大きくなりますから健康に注意したいですね。大学は後期が始まりました。夏休みモードの方もいらっしゃると思いますが、授業の時間に合わせて生活のリズムを整えてみてはどうでしょう。新学期、気持ちを新たにして臨みたいですね。（小）

〒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 011-891-3929

Eメール: gakuseisoudan@hokusei.ac.jp