



Lilaリラ

学生相談室だより

第52号 (2011年12月・冬号)

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

年末年始は、これまで過ごしてきた1年間を振り返り、次の年に向けて様々なことを仕切りなおせるチャンスです。この区切りをうまく活用し、2012年をよりよい年にしていきましょう。



涙の力

学生支援課 総合相談窓口担当 清野 水香

これは、泣き落として自分の要求を通そうとか、涙を武器に相手を黙らせようとか、そういう話ではありません。

私の知人で、昨年末に母親を亡くされた方がいます。そのお母様は、百歳を超えるご高齢でしたので、知人は周りから「大往生だね。」と言われ、何だか泣いてはいけなような気持ちになり、ほとんど泣くことができなかつたそうです。そうしているうちに、3月の大震災が起きました。多く人がそうだったと思いますが、その知人も、報道される被災地の様子を見るたび、自分でも気が付かないうちに涙が流れていて、止めることができなかつたといいます。そこに母親を思い出させるものがあつたわけではありません。しかし、そのことによって、母親を亡くした時に流せなかつた分まで涙を流したのでしょいか、気持ちに整理がついた気がするということです。

私にも覚えがありますが、ほんの些細なことで涙があふれ、後は次から次と全く関係ないことが頭に浮かび涙が止まらず、ひとしきり泣いたら、なんだかスッキリしたような気持ちになりました。

男性でも女性でも、悲しいことやつらいことがあつたり、感傷的になつたりしても、なかなか簡単には人前で涙を流すことができない“大人の事情”もあつて、泣くことを我慢してしまうことが少なくないでしょう。それが少しずつ溜まつていて、知らない間に気持ちを重くするものになっているということはないでしょうか。

確かに、泣いても、何か解決するわけでも、悲しみが消えるわけでもありません。しかし、感情のままに涙することによって、気持ちが軽くなり、前に進むきっかけになる。そんな力が、涙にはあるのではないかと思います。たとえそれが、自分の泣きたかつた原因とは違うことでも。

昔の歌に、“涙は心の汗さ〜♪”という歌詞があります。(お父さんお母さん世代はご存じかも...)泣ける映画を見ながら号泣する、悲しい歌を聞いて思い切り泣く。たまには、たっぷり心の汗をかいてみると、案外いろんなものがスッキリするかもしれません。

ただし、冒頭に書いたような使い方はNGです。





身近で発生している犯罪に注意

アパートに帰ったら、部屋中が散乱していて、現金、新品のパソコン、大切な記念の貴金属が盗まれていた…。衝撃的ですね。犯罪被害では、物理的損失はもとより精神的ショックも伴います。北海道の空き巣犯罪では、窓ガラスを割っての侵入と、施錠されていないドアからの侵入が75%を占めていたそうです(2010年)。ひったくりの28%は17時～21時に発生、24%は22時～0時に発生しています。空き巣、スリ、ひったくり、自転車泥棒などのいわゆる窃盗は、年間5096件にのぼり、1時間45分に1件の頻度で発生していることとなります。(北海道警察平成23年版白書より)

いつ被害者になってもおかしくない状況ですね。しかし防犯意識を高めるだけで犯罪に遭遇する率はグッと減ります。特に、下記のような場所に住んでいる方は、警戒を怠らず気をつけてください。

◆ 狙われやすいのはこんな部屋 ◆ (「幸せひとり暮らし完全サポートBOOK」2003より)

- 建物の外に、足場になるような部分(配水管、塀、電柱、隣家の屋根等)がある
- ベランダの手すりにすき間がなく、高いので外から内部が見えない
- 建物が、人通りの少ない道路に面して建っている
- 建物に屋上があり誰でも入れるようになっている
- 外から玄関が見えない内廊下タイプになっている
- ベランダや窓が道路から見て死角になっている
- 部屋が1,2階か最上階にある
- 部屋がエレベーターの前にある



開室時間は、月～金曜日(9時～17時)です。相談のある方は、直接来室し、スタッフに声をかけてください。事前にメールや電話で予約をとることもできます。皆さんの相談の秘密は守ります。



担当スタッフ

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

お知らせ



- * 年末年始 12月28日(水)～1月5日(木)は年末年始休日のため閉室となります。
- * 春休み期間 2月1日(水)～3月29日(木)は、相談スタッフは1名人体制、開室時間は10時～17時までとなります
- * 心の健康相談 精神科医(上野武治教授)による相談です。12月12・26日、1月16・30日(12時30分～14時30分)に実施します。

編集後記

犯罪は意外と頻りに発生しているものですね。自宅やバイト先など、長時間過ごす場所は大丈夫か総点検してみるのもいいですね。(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: 011-891-3929

Eメール: gakuseisoudan@hokusei.ac.jp