

# Lilaリラ

## 学生相談室だより

第55号 (2012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

夏休みも終わり秋に突入です。夏休みと後期の生活リズムにギャップが大きい人は、新生活に慣れるまで少し苦労するかもしれません。体が慣れてくれば少しずつ楽になるものです。後期も頑張りましょう。



### 人に求めるもの～人付き合いのなかで～

学生支援課 学生厚生担当課長 竹内 禎哉

皆さんは人に何を求めているでしょうか。関わり合いをどのように考えているでしょうか。「人がこうしてくれればもっと話しやすいのに…」「こう

考えてくれたらもっと近づきやすいのに…」

一般的にいえば「人見知り」などと呼ばれるのかもしれませんが、何となく人と一対一で話をするのが苦手で、どちらかという二人きりの空間で話をするのが怖いと思う自分がいます。人と交流をもちたいのに苦手意識を持つ二面性をもっています。人に求めるものが多いから人が苦手という側面もあるのかな?などと思ったりします。なぜそうなのでしょう?自分が受け入れられていると感じている相手には安心して自分をぶつけることができるのですが、それが感じられない時には、何を話題にしているのかわからないのです。そして、この時間が早く終わってくれればいいと思う自分がいます。「人の顔を窺う」などと言いますが、人の話し方、素振り、視線の動きなどで相手が自分に対してどんな気持ちを抱いているのかわかるような気がして、そのことで気持ちが波立つのを感じていました。

自分の本質は我儘でB型特有のわが道をいく性格ですが、小中学校時代それがもとで友人から疎まれていた時期がありました。なぜ人との付き合いが苦手なのか、なぜ人から受け入れてもらえないのか悩みました。高校時代に生徒会活動を通して出合った気の置けない仲間ができました。その時に自分を受け入れてくれていると感じられる人には、自分も心開きそれが良い循環となり、居心地がよくなっていくのだと薄々わかってきました。

おそらくほとんどの方は、日常そのようなことはあまり感じず、悩まず、気の合う仲間を自然と選んで生活し、初対面や受け入れてもらえていないと感じる人とも、なんとなく一般的な話題でそこそこうまく付き合っている人もいます。私から見るとどんな人とでもうまく話ができて、関係を築ける人は本当に羨ましく、きらきら光って見えます。

でも、人との距離感に敏感で人との繋がりは大好きなのにうまくコミュニケーションが取れない方も多くいるでしょう。人に何かを求めるのは、自分にも辛いものです。人に求めることによって自分も追い詰められてしまうようなことがあります。あまり何かを人に求めない距離感をもつことも、うまく生きていくコツではないかと最近自分では思っています。

この原稿を執筆するにあたって、何を題材にして書いたらいいのか、いくつもいろいろな文章を書きました。ありのままの自分、物心ついた時から自分の中にあつた人とのかかわりの気持ち、人に求めているものを意識して書いてみようと思いました。だから、抽象的・観念的で皆さんには何も伝わらないかもしれない。でも、どんなに人生をうまく生きていっているように見える人でも、多かれ (裏につづく)



少なかれいろいろなことを考えて生きているものだとことを認識できれば、もっと気持ちが楽に生きられるのかもしれませんが。お互い様の気持ち…他人も許して、自分も許すそんな生き方！

いろいろ資料を探していたら「鈍感力」という本を渡辺淳一さんが書いているようです。時間がなくて読めませんでした。心が敏感な人はそんなキーワードも必要なのかもしれませんが。読んでみようかな…。

# つがね

現代人は、精神的に気持ちを張って生活していることが多く、大人も子どもも疲れが溜まりやすいといわれています。適度な疲れであれば、ぐっすり眠ることが出来ますし、それによって疲れもリセットされます。しかし、過剰に疲れがたまっている場合、それがメンタル面の不調へつながって行く危険性があります。みなさんは自分の疲労度がどの程度だろうと思いますか。

『昨日の疲れが抜けなくなったら読む本』（西多昌規 2011年発行）では、「自分の“疲労感知器”が麻痺してくるのは、実はとても恐ろしいことです。からだの危険を察知してくれる火災報知器が壊れているようなものなのでから」と警告します。「いちばん簡単な疲労のバロメーターは、休日の活動度」なのだそう。休日に2時間以上寝過ごす人は平日の睡眠時間が足りない可能性があります。その日の疲れはその日のうちに解消するのが大切です。以下のチェックリスト（西多 2011）も参考にしてみましょう。

## 【溜まった疲れを自覚するチェックリスト】

- 今までにない疲労感、疲れやすさが続いている。
  - 食欲がない、おいしいと感じない。
  - 風邪をひきやすい、ひくとなかなかおらない。
  - よく眠れない。
  - しっかり休養したつもりでも、なかなか回復しない。
  - 日常のパフォーマンスが、疲れで50%ぐらいに落ちている気がする。
  - 検査してもはっきりしない頭痛、腰痛、筋肉痛が続く。
- （3つ以上該当は「危ない疲れ」）

※「危ない疲れ」とは過剰な疲れ、メンタル面の不調につながる危険性のある疲れです。

## 相談の仕方

学生相談室の開室時間は、月～金曜日（9時～17時）です。事前にメールや電話で予約をとることもできます。相談の秘密は守ります。

# おしらせ

## 学生相談室の相談スタッフ

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

## ◆心の健康相談◆

精神科医（上野武治教授）による相談です。9月24日、10月15・22日、11月12・26日、12月10・17日、1月21・28日（12時30分～14時30分）に実施します。詳しくはスタッフまで。

## 編集後記

北海道には残暑の厳しい夏も終わりました。後期始時期は、夏の疲れがとかく出やすいものです。心身共にしっかりとメンテナンスをして、充実した後期を送ってください。（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：011-891-3929

Eメール：gakuseisoudan@hokusei.ac.jp