

北海道も夏らしい気候になってきました。前期授業もあとわずかです。レポート課題や期末試験を越えたら、いよいよ夏休みに突入。しかし、不思議なもので、夏休みはアツという間に過ぎ去るものです。休みに中に休養するもよし、何かにチャレンジするもよし、短い夏を有意義に過ごしてくださいね。



私だめな人間？ーレットルと正しい秤（はかり）

大学チャプレン 日高 嘉彦

「公正な天秤、公正な秤は主のもの。

袋のおもり石*も主の造られたもの。」(箴言 16:11)

筆者は17年間海外で働き久しぶりにこの国で生活しているのですが、時に気になることがあります。たとえば普通の会話の端々に「すみません」という言葉が聞こえることです。それは謝罪や赦しを請う意味ではなく、どうやら自分の行為や言葉で相手の気持ちを損なわないよう繰り返される日本人特有の知恵のようです。対して、私のいた国ではめったに「すみません」という言葉を聞かなかった上、時には自分の非が明らかな時も口にしない人がいました。

数年前、新聞で中高生を対象にした調査の結果を見ました。「自分をダメな人間だと思うか」という質問に中学生の56%、高校生の66%が「とてもそう思う」「まあそう思う」と答えているということです。中高生は知力、体力どれをとっても伸び盛り、可能性をどれだけでも花開かせることのできるつぼみの時代でしょう。ところが日本の高校生の6割以上が自分はだめだというレットルを自分に貼ってしまっているのです。これと同じ質問をしたアメリカの高校生が21.6%、中国の高校生だと12.7%という低い数字を出しているのと比べるとなぜだろうと思います。

その背景には、一方的で単純な秤で子供達のマイナス部分をはかろうとする環境があるのかもしれない。さらに心に留めておきたいのは、子供達はそのレットルを受け入れてしまっているということです。レットルをはるのは人の常ですが、それを受け入れるか否かはその人次第です。しかし一旦それを受け入れると、その人は人々が期待するその役割を自ら演じ始めます。先にご紹介した「すみません」という言葉の多用もこういった背景の中から出てくるのかもしれない。

初めに紹介したのは聖書の言葉ですが、人は正しい秤を持ってないと言っています。他人をはかるときも、あるいは自分が自分をはかるときも、人は偏った正しくない秤ではかりがちです。それに対し神には正しい秤があります。それは厳正ですが、安心も出来ます。神に正しくはかれることに信頼して、人の秤ではなく神の秤にかなった生き方があるのだと教えています。北星学園の皆さんも、つまらないレットルなど気にせず、正しい秤に期待していろいろなことに挑戦して欲しいと思います。

*「袋のおもり石」とは古代イスラエルで天秤の片方に置いたいわゆる分銅のことです。





自分でできるリラックスマ法

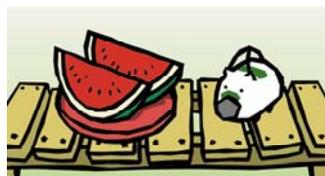
みなさんは「自律訓練法」って聞いたことがありますか。自律神経のアンバランスを整えてくれるリラクゼーション法の一種です。緊張の緩和、車酔いの防止、冷え性の緩和、集中力の向上など様々な効果があるといわれています。やり方はいたって簡単です。

- ①リラックスした状態で椅子に座る。あるいは布団に横になります。目はつぶります。
 - ②「気持ちが落ち着いている」と頭の中で繰り返す、ゆっくりと呼吸します。
 - ③「右手が重たい」と頭の中で繰り返す。指先から肩まで腕全体に注意を向けていくと効果的。
※右手に不思議な感覚が起こります(下に沈む感じ、ジーンとする、腕が大きくなったような感覚、等)。
 - ④「右手が重たい」→「両手が重たい」→「両足が重たい」と③を続け、不思議な感覚を各所に広げていきます。
 - ⑤「右手が重くて温かい」と頭の中で繰り返しながら、右手全体に注意を向けます。
※うまくいっている時、実際に指先の温度は上昇します。右手がホカホカと温かくなります。
 - ⑥「右手が重くて暖かい」→「両手が重くて温かい」→「両手両足が重くて温かい」と⑤を続け広げていきます。
 - ⑦終わります。止める時は、腕の曲げ伸ばしをして手足の感覚を元に戻します。最後に目を開けます。
- 一日3回程度、5分弱でできます。毎日コツコツやると上達するようです。

相談スタッフ

近田 佳江 (月～木 担当)
 安部 美紀 (月・火・木 担当)
 小林 佳子 (水・金 担当)
 金澤 多希子 (金 担当)

※スタッフは全員臨床心理士です。



精神科医による心の健康相談

学生相談室では、大通公園メンタルクリニックの山田秀世医師(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アドバイスを受けたい方はどうぞご利用ください。予約優先ですが、当日来室して空きがあれば相談面接できる場合もあります。金曜は10～12時、水曜は14～16時に実施しています。

◆◆ 今後の予定 ◆◆

7月5・17日、8月2日
9月18日、10月3・24日



学生相談室利用の仕方

学生相談室の開室時間は、月～金曜日(9時～17時)です。夏休み期間(8月8日～9月16日)は、月～金曜日(10時～17時)となります。事前にメールや電話で相談の予約をとることもできます。みなさんの相談の秘密は守ります。

編集後記

日々の暮らしに追い立てられていると、狭い思考になりがちです。夏休みにゆったりと時間を過ごし、一呼吸おいてみると、今までの世界がまた違った視点から見えるかもしれませんね。(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