

北海道の短い夏がやってきました。夏は、一般的に活動力が増す季節です。しかし、暑さに慣れず、体調を崩す方もいるかもしれません。冷たいものの飲みすぎや、冷房による冷えから不調になることもありますね。体調を労わりながら、思い出深い夏休みを過ごしてくださいね。



### 夏季休暇

#### ～自己理解の道標（みちしるべ）として～

福祉心理学科 准教授 牧田浩一

夏季休暇が近づいてきました。新入学生にとっては、これまでの夏季休暇とは一味違ったものになるのではないのでしょうか。高校までは宿題や自由研究など何かと学校生活のことが中心となりますが、大学生活での休暇期間はサークルなどで忙しい人以外は、自分だけの自由な時間を持つことになるでしょう。学生のみなさんは自分自身がどのように夏季休暇を過ごすか、ここはひとつ立ち止まって考えてみてはいかがでしょうか。

私が大学時代のある夏季休暇に経験したことをお話したいと思います。私は鉄道を利用し、札幌から青森へ旅しました。そこから日本海側のルートを針路に取り新潟へ。日本海に沈む夕陽は海原に輝いていました。新潟から埼玉を経由し、最終地は神奈川県のある街でした。最終地にその地を選んだのは、私の瞼の奥にその街の風景があったからでした。幼少のみぎわ、もの心ついた頃数年間、その街に住んでいたことがあったのです。当時、その街に知人がいるわけでもありませんでした。その街に住んでいた頃、梅雨が明け、夏が来たときには、空を見上げ雲が流れるのをみて、美しいと感じたことや、近所の幼稚園にいる老犬がお気に入りだったことを思い出しました。秋にはたくさんのトンボが飛び交い、母親にトンボを「つかまえて」としきりにせがんだものでした。その後、私は家族とともにその街を離れ、一度も足を踏み入れることがありませんでした。15年近くが過ぎ、再びその街を訪れたとき、不思議な光景を目の当たりにしました。瞼の奥にある風景と同じような、しかしどこか違うような……。子どもの頃の思いが押し寄せてくるように感じました。幼いころの自分の感情を思い出すのと同時に、それとは異なる感情が次々とわき起こり、それまで経験したことのない圧倒的な強い思いを経験しました。その思いの中には、親の転勤で、その街を去ることになり、友人、親しみのある風景から離れなければならないという強烈な痛みもありました。1時間ほど歩きまわり、幼少のころと同じような心の痛みと、去りがたさを感じながら、その地をあとにしました。

大学時代の休暇は、人生の時間の中でもっとも自由な時間が持てる時だと思います。この自由な時間がときとして楽しいことばかりではありません。なぜなら、自由な時間というのは、過去に糊上げした感情と向き合うことにつながる場合があるからです。このことは自分を知ること、自己理解への道標となります。たとえそのときはつらい思いをすることになったとしてもその経験は、人生にとってかけがえのない貴重な財産になることでしょう。大学の講義や演習で学ぶこととは異なる、内面的な経験です。多くの皆さんが、夏季休暇を有意義に過ごし、これから先の人生にとって貴重な財産となる経験を得られることを期待しています。



## 男女がお互いに居心地の良い恋愛をするために

大学生になると、男女で協力して物事を成し遂げる機会が増え、男女のコミュニケーションの量や時間も増えます。時には、カップルになって、本格的な交際をすることもありますよね。

お互いに相手を好きになって、交際を始めたのであれば、双方に実りの多い、暖かな関係を育てて欲しいものです。

男性の考えていることと、女性の考えていることには、大きな違いがあるといわれています。それまでに育った環境の違いや、文化の違いも大きいので、いざ交際を始めてみると、お互いの価値観の違いに驚くこともあるかもしれません。感じ方や考え方の違いでけんかになることもあるでしょう。お互いに自分の考え方をしっかりと伝えながらも、相手の考えも理解することで、信頼が深まり、相互に理解し合える素敵な関係を築くことができます。

学生相談室には、男女の恋愛を考える本も数冊置いてあります。恋愛に迷う時には、ぜひ参考にしてみてください。



### 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。夏休み期間は、月～金曜日（10時～17時）となります。詳細は、相談室前の掲示板でご確認ください。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。

### 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。時間は、14～16時に実施しています。

#### ◆◆ 今後の予定 ◆◆

7月2・16日、8月6日  
9月17日、10月1日・15日  
11月5日・11月19日  
12月3日・12月17日

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



#### 編集後記

皆さん、空白の時間を過ごしていますか。最近では、スマートフォンの普及で、空白の時間が持ちづらくなってきていると感じます。時には、スマホの電池をオフにして、自分の心と身体もオフにして、空白の時間をすごしましょう（金澤）