

夏休みが終わり、キャンパスも賑わいを取り戻しています。久しぶりに会った友達と会話が弾んだ人も多いのではないのでしょうか？

今年度の大学生活も後半に入りますね。年度末に振り返った時、「良い一年だった」と思えるような過ごし方ができると良いですね。



### 人生の午後三時

学生相談センター長 田澤安弘

若かった頃、深層心理学のユングにはまっていた時期がありました。神秘的な、とっつきにくい匂いもするのですが、観念的でロマン主義的な部分もあって、どことなく惹かれていたのです。いまはもう興味が別のところに移ってしまったので、その著書を手取ることもあまりありません(本当は今も隠れユンギアンなのかもしれない)。

「人生の午後三時」という表現、とても気に入っています。これは、ユング本人の言葉というよりも、ユングの著書を訳したドイツ文学者の意識らしいのですが、すでに五十路の身になった私にとって、考えさせられることの多い言葉です。

私の人生が午後三時に差し掛かっているとしたら、もうすぐ日が暮れるはずですが。私が今生きているのは、老いに向けて準備を始める人生の転換期なのです。そういえば、体力の衰えが著しく、年齢を感じる時が多くなってきました。若いころにいろいろな無理をした、そのつけが回ってきたのだと思います。故障したまま修復不可能の部分もあります。あっ、これは持病のことです。

学生の皆さんは、いま人生の何時頃を生きていますか。おそらく、太陽がすべてを照らし、生命たちが生き生きと動いている、人生の正午くらいでしょうか。向かうところ敵なし、怖いものなしの時代なのかもしれませんね。私からは何も言うことはありません。どうぞ、生命を存分に謳歌してください。

最後に一つだけ。いま私は学生相談センター長をしています。センター長は二回目になります。管理面のお仕事だけなので、カウンセラーとして学生諸君のお話を聞くことはありません。本学の学生相談室には、優れたカウンセラーたちが在籍しています。何かにつまづいたとき、どうぞ相談室を訪れてください。きっと、止まってしまった時計が動き出して、再び時を刻むことができるようになるはずです。



## お金の管理はできていますか？

みなさん大学生になってから、自分で管理するお金の額やお金を使う機会が増えたのではないのでしょうか。アルバイトで稼いでいる人も多いと思いますが、お金の管理はしっかりできていますか？以下の点について改めて確認し、上手に遣り繰りして大学生活を楽しく過ごしましょう。

- 1 毎月最低限いくら必要か把握しているか。
- 2 毎月の予算の範囲内で使っているか。
- 3 毎月いくら使ったか把握しているか。
- 4 出費の割合が高いのは何か、財布の紐が緩み易いのはどんな時かを意識しているか。
- 5 欲しいものややりたいことがあった時、本当に必要か、他に優先順位が高いものはないか考えてから出費を決めているか。
- 6 急な出費があった時にできるだけ他の部分で調整しているか。
- 7 調整が間に合わない時のために予備費を別にとってあるか。
- 8 合宿や就活などでいずれ必要になるお金は早めに計画的に貯めているか。

## 相談室の利用について

学生相談室の開室時間は、月～金曜日（9時～17時）です。

相談したい場合は、スタッフルームにいるスタッフに直接声をかけてください。事前にメールや電話で予約を入れることもできます。相談の秘密は守ります。

また、相談室内にはフリースペースもあります。相談しない人でも利用できますので、休憩場所として気軽にお使いください。飲み物や図書なども用意されています。

### 相談室スタッフ

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）

## 精神科医による「心の健康相談」

学生相談室では、山田秀世医師（大通公園メンタルクリニック）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。予約優先ですが、当日来室してみても空きがあればすぐに相談できます。

詳細につきましてはスタッフにお問合せください。

### ◆今後の予定◆

9月17日、10月1-15日、11月5-19日、12月3-17日

### 編集後記

季節は秋になり、過ごしやすい気候になりました。秋の夜長を楽しむのも良いものですが、睡眠不足そしてさらには生活リズムの乱れにつながらないように気をつけてくださいね。（安）

〒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

相談室直通TEL 011-891-3929

E-mail: [gakuseisoudan@hokusei.ac.jp](mailto:gakuseisoudan@hokusei.ac.jp)

（A館1階、医務室向かい側）