

Lila リラ

学生相談室だより



第68号(2015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



寒い季節が続きますが、どう過ごしていますか。北海道は、寒い土地ならではの冬の楽しみ方がたくさんあります。自分に合った過ごし方を見つけ、後期から春休みにかけての長い冬を満喫してくださいね。



自分にとって必要なもの、不必要なものは何ですか？

学生支援課 学生厚生担当課長 遠藤 潤

いきなりですが、私はSNSなるものをしていません、これからもやるつもりはありません…(多分)。そもそもSNSの意味も満足に知りません。もちろん!?スマートフォンなんて持っていません。何故なら、答はシンプルに現在の自分にとって全く必要と思えないからです。

他人に「何でラインやっているの?」と聞くと「便利だから」「手軽だから」という回答、「どんな風に便利、手軽なの?」と聞くと「〇〇だから」「××だから」…そうした回答を聞くといつもこう思います。「ん、本当に便利か?そこまで便利に思えないし…そもそも便利に生きようなんて思っていないし…手軽な事が常に正しいと思っていないし…」



この様に元来の天邪鬼気質ではありますが、それを抜きにしても、必要なもの、不必要なものは自分の価値観で決めます。時代の流れや周囲の環境に合わせて決める事はありません…他人から見ると、多分、それで相当損をしている様に映るのかもしれませんが…

学生のみなさんは、自分の価値判断で必要なもの、不必要なものを決めていきますか?周囲の人間関係やしがらみで流されるままに決めている事はありませんか?確かに周囲の「空気」を読んでそれに合わせる事も大事な事だと思います、人は決して独りだけで生きている訳ではありませんから…でも、全ての事にそれが当てはまるわけではありませんよね。



ただ、理屈は理解できて自分にとって必要なもの、不必要なものを決めるのは難しい事だとも思います。でも、勇気を持って判断してみてください、きっとその判断は正しいと思いますよ。一人で考える事や悩む事が怖ければ、一緒に考えましょう、一緒に悩みましょう…その為に、学生相談室のスタッフをはじめ我々、教職員がいるのです。

いつも人生は選択(判断)の連続です。「必要か、不要か」「有(有)か無(無)か」…(自分にとってこの交友関係は?このアルバイトは?このサークルは?etc…)それを決めるのはいつも最終的には自分自身です。では、どうしたら自信を持って勇気を持ってその選択(判断)に向かっていけるのでしょうか?それは、私が思うに自分が選択(判断)した日常の数ある大小様々な事柄に、きちんと自分なりの理由を見つける事だと思います。ただ、何となく選択(判断)したのではなく何故選んだのか、逆に何故選ばなかったのかを考える事や感じる事の日々の積み重ねが、周囲に左右されない自信や勇気を作り上げるのだと私は思っています。少しだけみなさんより人生経験が長いだけで偉そうな事を言っており、大変恐縮ではありますが…これからも自分にとって必要なもの、不必要なものを日々、考えていきたいと思っています。



最後に、改めて学生のみなさんにお伺いします…

「自分にとって必要なもの、不必要なものは何ですか?」



突然への備えをしておこう

一人暮らしで困るのは、突然の怪我や病気です。日ごろから近隣の医療機関の情報を入手したり、薬を常備しておくことも大切です。また、非常食は、病気の時に活躍しますので、用意しておくといいでしょう。病気で動けない時に手軽に栄養がとれる物を2日分程度常備しておくことをお勧めします。

【常備しておきたい非常食（『幸せ！ひとり暮らし完全サポート BOOK』より一部改変）】

飲み物 発熱時は水分が必要。ペットボトルの水など。

レトルト食品 おかゆ、野菜スープ、シチューなど、すぐできて消化に良いもの。

パン 冷凍保存しておけば焼くだけで手軽。

粉末スープ・つゆの素 おかゆ、雑炊、うどんの味付けが簡単になる。

うどん・そば 冷凍ものなら茹でるだけで手軽。

冷凍野菜 レンジであたためるだけで栄養補給できる。

缶詰 野菜の水煮、ツナ缶、果物の缶詰など。

カップラーメン 冷凍野菜を加えると栄養価がアップして手軽。



お知らせ

学生相談室は、月～金曜日（9時～17時）に開室しています。相談希望の方は、直接来室していただくか、メールや電話で予約ができます。相談の秘密は守ります。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。

年末年始 12月23日～1月5日は**閉室**となります。

春休期間 2月1日～3月30日は**開室**しています。（開室時間 10時～17時）

学生相談室スタッフ

こんだ よしえ
近田 佳江（月～木 担当）
あべ みき
安部 美紀（火・水・金担当）
あさひ まな
朝日 真奈（月・木 担当）
かなざわ たまき
金澤 多希子（金 担当）

※全員、臨床心理士です。

精神科医による心の健康相談

山田秀世医師（大通公園メンタルクリニック）による相談を行っています。精神医学的な立場からのアドバイスを受けたいという方はご利用ください。面接希望の方は、学生相談室スタッフに声をかけてください。

◆実施日(14:00～16:00)◆

12月2-16日、1月6-20日

編集後記

冬場は、寒暖差や乾燥、風邪の流行などもあり、気をつけないと体調を崩しやすい時期です。肉体的な不調は、精神的な不調にもつながりやすいので、身体の不調時には是非自分のメンタル面もいたわってあげてください。また、心配があれば、気軽に学生相談室を利用しに来て下さいね。（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

相談室直通TEL：011-891-3929

E-mail：gakuseisoudan@hokusei.ac.jp