

北海道の短い夏がやってきました。海に行ったり、山に行ったり、キャンプをしたり、花火をしたり……。夏しか出来ないことがあります。楽しい夏の思い出を作ってくださいね。



## いのちの大切さ

医務室 看護師 鬼塚美枝

私は看護師として二十数年医療に携わってきました。

医療の現場にいますと、毎日、体や心を病んだ人と接することになります。私がまだ新人の頃に勤務していた大学病院では、重い病気の人が多く、患者さんにとっては一日一日が本当に大切でした。そのため私たち看護師は、毎日が勉強と看護の日々でした。患者さんのために私たちが出来ることは何だろうか・・・とスタッフ同士で毎日のように話し合いをすることもありました。しかし、命には期限があるのです。たとえそれが若くても、です。ある患者さんは、早く病気を治して子供達をいろいろな所に連れて行きたい、と辛い治療を受けましたが、その夢が叶う事はありませんでした。また、ある患者さんは、10か月の小さな子供を残し旅立っていきました。家族の悲しみを思うと本当に心が辛く、命とはなんなのか、と考えさせられることが多くありました。

聖路加国際病院、名誉院長で104歳にして現役の医師である、日野原重明先生の著書の中に「いのちのおはなし」という絵本があります。これは、先生が何校もの学校で行ってきた「いのちの授業」を再現した絵本です。子供たちにも分かりやすく命とはなんなのか、ということ伝える内容になっています。日野原先生は「いのちはどこにあると思いますか」・・・「いのちは自分の時間の中にあるのです」と、おっしゃっています。つまり、「いのちは時間」と、考えています。そして、大事なことは、自分の命（時間）を、どう使うのかということ。私たちは、一日一日自分の命を使って生きている、ということになります。だから、命を無駄にしないためには、時間を無駄にしてはいけない、ということです。

また、命の大切さと共に人が生きていくうえで、大切な事は「こころ」を育てることだ、とも先生はおっしゃっています。自分の時間を、自分以外の人のために使うこと。支え合いの「こころ」思いやりの「こころ」です。最近も、熊本で大きな地震がありました。その直後から、ボランティアを希望する人や熊本の物を買ったり、食べたりして少しでも被災地のために、と考える人が大勢いました。これは、まさに支え合い、思いやりのこころです。命（時間）の使い方は人それぞれです。自分の命（時間）を意識するかしないかで、まったく違った人生になるのかもしれないね。残念ながら、永遠の「いのち」を持つ人はいません。命（時間）を大切にしてください。

## 【1人暮らしの地震対策】

最近、日本列島のあちこちで地震が多く起きています。特に1人暮らしの方は、平常時に地震対策をしておき、安心した毎日を送るようにしましょう。

### ① 家具の転倒防止

本棚などの大きな家具は、専用の用具で固定しておこう。

### ② 非常用持ち出し袋の用意

水、非常食、トイレトーパー、めがねやコンタクト、懐中電灯、外靴などをリュックサックなどにまとめておいて、いざというときに持ち出せるようにしておこう。

### ③ 家族や親しい人との連絡手段の確保

災害時には、携帯電話がパンクして使えなくなることがあります。災害用伝言ダイヤル（171）などを確認しておこう。

### ④ 避難場所を確認

住んでいる地域の小学校・中学校が避難場所と指定されていることが多いです。一度、確認しておこう。

### 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。8月1日～9月14日までは夏休みとなります。夏休み期間は、開室時間は10時～17時となります。スタッフも1名体制となります。詳細は、相談室前の掲示板でご確認ください。予約は来室していただくか、メールや電話でできます。

### 精神科医による心の健康相談

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。

#### ◆◆ 今後の予定 ◆◆

7月6・20日、8月3日

9月21日、10月5日・21日

11月2日・11月16日

12月7日・12月21日

実施時間：14:00～16:00

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

#### 編集後記

自分の気持ち伝えることはとても難しいことです。伝えたい気持ちがあっても、うまく言葉に出来ない時があります。「伝えたいことが伝わらない」…そんなことを感じる時には、相談室を利用することができます。相談員が、ゆっくりとお話を聴き、気持ちをまとめていくお手伝いをします（金澤）



〒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](mailto:gakuseisoudan@hokusei.ac.jp)