

# Lila リラ

## 学生相談室だより

第74号 (2017年7月・夏号)

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

みなさんは今年の夏をどのように過ごすのでしょうか。前期が終わり、夏休み期間に入ると生活環境が大きくかわります。特に1年生のみなさんにとっては、大学生・短大生としての初めての長期休みとなりますね。せっかくの貴重な夏休みですから、大いに楽しみ大いに活用してくださいね。

### 未来は過去の先にある

経済法学科 教授 長屋幸世

「大きくなったら何になりたいですか？」

今までに、誰もが一度は聞かれたことのある質問だと思います。お医者さん、パイロット、宇宙飛行士、〇〇レンジャーのレッド…小さい子供は、豊かな発想で様々な答を返してくれますが、成長するにつれ、「将来の夢」はいつの間にか簡単には答えられない問となっていることに気づきます。けれども、大人になってから一つの回答を求められる時が、必ず一度は訪れます。就職活動の時期です。

この頃になると、自分の将来像が明確に描けている人と、何をしたらいいかわからない、自分がやりたいことを見つけられないという人へと大きく分かれます。前者に当てはまる人は何も心配いりません。そのまま突き進みましょう。では、後者に当てはまる人は、どうしたらいいのでしょうか。

学生時代の私は、実は後者の人間でした。大学3年の冬。気が付くと、周りの景色はやけに黒っぽく変わり、新聞や問題集を開く人があちこちにはありませんか。これはマズイと、とりあえず業界研究なんぞを試みるも、自分の興味関心がわからず最初の一步で早くもつまずく。悩んだところで目に留まったのが、ファッション誌に登場するOL。「そうだ 商社、行こう」。何の脈絡もなく思いたち、筆記試験を受け面接へと進むも、心の中はモヤモヤ。このまま働いていいのだろうか。いや、働きたくないような気もする…

そんな折、仲の良かった友人から衝撃の一言が。「大学院へ進学する」。そうか、勉強を続けるという選択肢もあったか！働かねばと思い込んでいた私には目から鱗でしたが、同時に、ふと思い出したのです。将来の進路という中学校の課題で、弁護士や検察官に興味を持っていると書いたこと。大学のゼミ面接の際に司法試験を受けたいと言ったこと。自分のやりたいことがわからないと迷っていましたが、自分自身がその興味関心を忘れてしまっていただけだと、その時初めて気づいたのです。

結局、「法曹になる」という私の夢は叶ってはいませんが、あの時に、それまでの自分の夢を思い出すことができたからこそ、今、それとはそう遠くないところにいられるのだと思います。

もし、将来の進路に悩んだ時には、一度「これまでの自分の夢」を思い出してみるのもいいかもしれません。そこから自分の興味関心を再発見できれば、それがヒントになるはずです。その発見が早ければ早いうちに、夢を現実にするチャンスはぐんと広がります。

さあ、あなたの夢は何ですか？

## 医療機関の科の違いは何？

**精神科と精神神経科** 2つは同じものです。「うつ病」「統合失調症」「神経症性障害」などこころの病気を診ている精神科の医療機関と考えて間違いありません。

**心療内科** 心理的な要因で身体の症状（胃潰瘍、気管支ぜんそく等）が現れる「心身症」を主な対象としています。しかし、「心療内科」となっても、実際にはこころの病気を診ている医療機関がたくさんあります。ただし、軽い「うつ病」や「神経症性障害」など一部のこころの病気しか診ないところもあります。

**神経内科** パーキンソン病や脳梗塞、手足の麻痺や震えなど、脳や脊髄、神経、筋肉の病気を診る内科です。精神的な病気をおもに診ているわけではありません。しかし「神経内科」と看板に書いてあっても、実際にはこころの病気を含めて診ているところがあります。また、「認知症」や「てんかん」は、精神科でも神経内科でも診ています。

※ 診療科目名がばらばらなのは、「精神科」と書かれていると受診するのに抵抗を感じる方が多いためです。最近では、「メンタルヘルスコ」などもあります。判断しにくい場合は、電話で確かめるか、インターネット等で予め調べることをお勧めします。

（厚生労働省「医療機関の選び方探し方」より一部改変） [http://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/medical\\_1.html](http://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/medical_1.html)



### 相談スタッフ担当日程

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

※ スタッフは全員臨床心理士です。

### 相談室利用の仕方

予約優先です。直接来室していただくか、メールや電話での予約も可能です。

### 開室時間のお知らせ

学生相談室の開室時間は、月～金曜日（9時～17時）です。**8月9日～9月14日の間**は夏季休業期間のため、**開室時間は10時～17時**、スタッフは1名体制になります。詳細は、学生相談室前の掲示板でご確認ください。

### 精神科医による相談

本学教授の田辺等先生（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12・26日、8月8日

9月20日、10月11・25日

実施時間：13：00～15：00

### 編集後記

長期休みに入ると帰省や旅行などで、生活リズムが乱れる人もいます。生活の乱れがメンタルの不調につながることもありますので、そんな時は学生相談室や医療機関を上手に活用してくださいね。（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

直通Tel 011-891-3929

メール [gakuseisoudan@hokusei.ac.jp](mailto:gakuseisoudan@hokusei.ac.jp)