

Lila リラ

学生相談室だより

第76号 (2017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

もう間もなく2017年が終わりますね。皆さんにとってこの一年はどのような年だったでしょうか？冬休み期間にこの一年をゆっくり振り返り、色々と思いを巡らせ、気持ちを整えて新しい年を迎えてくださいね。



クルマの心理



司書課 司書課長 宮川淳子

私は21歳の時に運転免許を取りました。免許交付直後に友人の車を2回、合計1kmにも満たない距離を動かすだけで長いペーパードライバー人生を送りました。すぐに車を持たなかったのは、その当時の自分に車を持つ必要性がなかったからです。通勤は地下鉄だけでできるし、所用も遊びも公共交通機関で充分。遠出の旅行はバスや汽車に乗って行くのが楽しいと信じていましたし、友人の車でドライブも充分に楽しんでいましたから。

しかし、ペーパー人生が20年を過ぎた時、車を持つ必要が生じました。父親が病気になり、タクシーでの病院送迎が頻繁になったからです。父はだんだんと乗車降車に手間取るようになり、運転手さんにも悪いし、付き添う母の負担も大きくなってきたため、誰にも気兼ねなく、焦らずゆっくり送迎するには私が運転するしかないと思ったのです。

と、こんな真面目な動機から、ついにドライバーの仲間入りを果たして以来、私にとって車はなくてはならないものになりました。この15年間に地下鉄で通勤したのは多分1回、カバードウォークの下をまだ一度も通ったことがないほどの乗りまくりです。(少しは歩けよ…)

さて、車の運転はその人の性格が出るとか、ハンドルを握ると別人になると言いますね。無理な追い越しや急な割り込み、ノロノロ走行、好き勝手に走る自転車、スマホばかり見て歩く歩行者、長い信号待ち、など運転中のイライラ対象は山ほどあります。急いでいる時や、ヒヤリとさせられた時は、「何やってんだよ～、このバカヤロー！」と反応し、ときにはその言葉が声に出ています…。

このような悪態は日常のストレスの発散だそうです。車は密室であり、自分だけの空間はストレスを解消する効果が大きいというのです。また、ナンバーがあるとはいえ、誰が乗っているのかわからないという「匿名性」があり、身分を明かさないう状態だと人はかなり強気になれるのです。この匿名性の強気は、ときに乱暴な危険な走りに変わります。今年、東名高速で煽り運転が原因の不幸な大事故がありました。この事故の無茶苦茶さは論外ですが、車だと腹立ち紛れに少し危険な行為をしてもすぐに逃げられると思い、匿名性の中で道徳感が薄れてしまうこともあるようです。ネットの匿名性の問題はしばしば話題になりますが、クルマ社会では命に関わりますからより重大です。

学生時代に免許を取る人も多く、クルマへの興味や憧れも大きいと思いますが、とにかく安全に優るものなし、クルマでストレスを発散しないよう健全に暮らしたいものです。

最後に、車の運転から見た性格を紹介します。乱暴な運転をする人は表面上はどうであれ絶対に攻撃的な人。急ブレーキが多い人は中間的なコントロールができない大雑把な人、追い越しや車線変更が多いのはわがままな人、慎重な運転をする人は神経質で決断力がなく、いざというときに頼りにならない人、…だそうです。どれも困ったもんですね。



椅子に座ってできる ヨガストレッチ&マインドフルネス

身体も頭もすっきりします！この機会に体験してみませんか？

【日時】12月22日(金) 10:30~12:00

【場所】C館604号室

【定員】先着20名

空きがあれば当日参加も可能

【申し込み方法】

メールに「心のワークショップ参加希望」と記し、氏名と学籍番号を添えて申し込んでください。

E-mail gakuseisoudan@hokusei.ac.jp (担当:金澤・安部)

※当日は動きやすい服装でおいでください。



開室時間のお知らせ

学生相談室は、月～金曜日(9時～17時)に開室しています。但し、1月31日～3月29日は春季休業期間のため、開室時間は10時～17時、スタッフは1名体制になりますのでご注意ください。

詳細は、学生相談室前の掲示板でご確認ください。

相談スタッフ

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

※全員、臨床心理士です。

相談室利用の仕方

メールや電話で予約することができます。予約なしで直接来ていただいてもかまいませんが、予約優先になります。

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。

◇◇ 今後の実施予定 ◇◇

12月13・20日、1月10・24日

時間：13:00～15:00

《編集後記》

長い冬が始まりましたね。寒いとどうしても動くのが億劫になってしまいがちですが、適度に身体を動かすことで気持ちがスッキリしますし、免疫力アップにもつながります。心身の調子を整え、厳しい冬を乗り越えましょう。(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

直通Tel 011-891-3929

メール gakuseisoudan@hokusei.ac.jp