

新年度が始まります。以前からやりたいと思っていたことがあれば、この機会にチャレンジしてみましよう。新しい自分の可能性に出会えるかもしれません。この 1 年が、充実した学びと成長の多いものとなりますよう、相談室も応援しています。



自分のトリセツ

IR 広報戦略室長 越田 実

ファンならずとも、ほとんどの人が耳にしたことのあるビートルズの名曲「レット・イット・ビー」。その意味は「すべてをなすがままに」。また、1996 年（学生さんの半分はまだ生まれていませんね。笑）に大ヒットした、木村拓哉と山口智子の主演のドラマ「ロングバケーション」のセリフに、こんなのがありました。「何をやってもダメな時は、神さまがくれた長い休暇だと思って、無理して走らない。焦らない。頑張らない。自然に身をゆだねていけば、きっとそのうち良くなるから・・・」

最近、何か問題や悩みに直面した時に、ずいぶん落ち込んだり、逆に無理に頑張りすぎたりする人が多いなあと感じます。困難に立ち向かい、自ら解決し、成長していくことは確かに必要なことですが、悩んでも、悩んでもすっきりとした答えが出てこないことがあるかに多いでしょ？そんな時はちょっと心のスイッチを切り替えて「なんとかなるさ」くらいの心構えで、その問題や困難の中に身をゆだねて、たゆたってみると、ずいぶんと楽な気持ちになれるはずですよ。

こんなふうによく書くと「悩んでいる時にそんな精神的余裕はないし、楽観的にもなれない」と思う人もいるかもしれません。でもこれはちょっとした心掛けで、たぶん誰にでもできるようになるスキルですので、頭の隅にでも記憶しておいてほしいと思います。西野カナのヒットナンバーに「トリセツ」という曲がありますが、実は誰かに自分のトリセツを知っておいてもらうよりも、自分で自分の心のトリセツをきちんと理解して、心の負担を軽くする方法を知っておく方が重要なのです。

それから、誤解のないように言っておきたいのですが、前述してきたことは決して、問題や悩みから逃げ出さない、というわけではありません。なるべく心に負担をかけないで、問題や悩みとつきあっていく（解決していくための）コツなのです。

何かとストレスを感じる時代です。問題や悩みに直面した時に、このコラムを思い出してみてください。



学生相談室へようこそ



困った時には一人で抱え込まずにどうぞ気軽に相談しに来てください。専門のスタッフが
がお話をお聴きします。

相談の申し込み方

直接来室して申し込んでいただけますが、予約の方が優先となります。予約は電話やメールでも受け付けています。

開室時間とスタッフ

《開室時間》

9時～17時

《スタッフ》

田澤 佳江 (月～水・金担当)

安部 美紀 (月・火・木担当)

朝日 真奈 (水・木担当)

金澤多希子 (金担当)

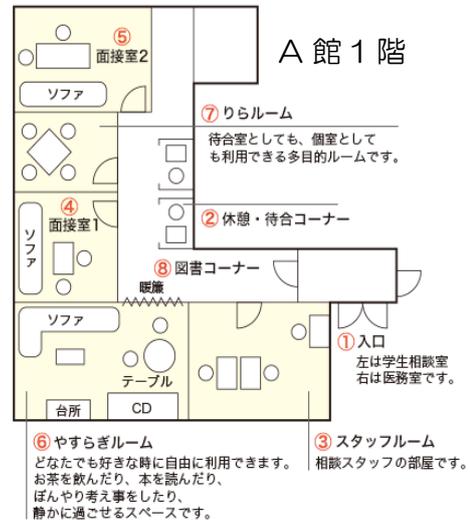
※全員、臨床心理士です

オープンスペース

相談室内には、相談がない方でも利用できる「やすらぎルーム」と「りらルーム」があります。飲食物の持ち込みは自由ですので、空き時間をゆったり過ごす場所としてどうぞご利用ください。セルフサービスの飲み物や図書なども置いてあります。

【編集後記】

新しい年度がはじまります。みなさん、新しいスケジュール帳は準備しましたか。やりたいことがいっぱいあると思います。この1年の予定が皆さんにとって充実したものになるように応援しています。(金)



精神科医による

「心の健康相談」

毎月2回、精神科医による「心の健康相談」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てみたいという方はどうぞご利用ください。

相談を希望する方は、学生相談室スタッフに声をかけてください。予約優先ですが、当日空きがあれば予約なしでも相談できる場合があります。

〒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