

いよいよ夏本番が始まります。そして、大学は長い夏休み期間に入ります。旅行に行く人、実家に帰省する人、サークルなどの活動がある人など、それぞれの過ごし方があると思います。充実した夏休みを過ごしてくださいね。



### 後悔のない生き方とは…

学生生活支援課 厚生係 (看護師) 橋本 真依

学生の皆さん、あなたがやりたいことはなんですか？と、聞かれてすぐに答えられますか？将来の夢を持って大学に入り、実現に向かって進んでいる人、とりあえず大学に入ってはみたものの…という人、沢山いると思います。私は看護師になってみたものの、毎日が慌ただしく過ぎ、亡くなって病院を去る患者さんをたくさん看護しながら、この仕事が本当に自分のやりたいことなのか？とよく考えたものです。看護師として働いて、多くの患者さんの最期を看取ってきました。その中で、感じたことは、後悔しない生き方とはなんだろう？ということです。

自分が本当にやりたい仕事や、やりがいのある仕事につけるのが一番ですが、そうでない人もいますでしょう。その中でいかに人生を楽しむか、私生活を充実させるかが大切だと思います。私は時々、山に登るのですが、山に登ると色々考えさせられます。山は人生の縮図とよく言いますが、本当にそう思います。一人ひとり、歩くペースが違っていいのです。途中、苦しくなったら一旦休んでもいいし、もっとペースを落としてもいい。自分の好きに進んでいいのです。そして分かれ道があり、どちらの道に進むのか自分で選ばなければなりません。その選んだ道は良かったのか？その時はわかりませんが、最後には自分の足で登ったからこそ見える景色があるのです。

私にとってやりたいこと、それは自分の目で色々な世界を見て、経験したい。そのために今までバックパッカーとして海外を旅行したり、車で日本を旅したり、お遍路をしたり、富士山に登ったり…お金と時間があれば、常に旅をして色々な世界を見てきました。しかし、世界はまだまだ広いのです。色々経験すること。やってみないとわからないことが沢山あります。それにはもちろん失敗もあり、その時は本当に心が折れます。しかし後で考えると失敗も経験になるのです。

そして耳が痛いとは思いますが、学生はもちろん勉強第一です。私は今になってもっと勉強をしておけばよかったと思っています。知識は何歳になっても無駄にはなりません。そして、働くようになってから、勉強する時間が与えられているということはとても幸せなことだと気が付くのです。自分が今、皆さんの年代に戻れたら、何をやるだろうか？時間はあっという間です。この時間の速さは経験しないとわからないと思います。

先日、愛犬が15歳で亡くなりました。今思うと、もっと一緒にいればよかった、もっと可愛がればよかったなど、後悔が付きません。後悔しない生き方をしたいと思っても、行動に移せなければなかなか難しいのです。人生は後悔だらけですが最期にこの人生で良かったと思える生き方をしたいものです。そのためには、今この瞬間の一歩が大切なのです。





# 会話はキャッチボールで！

会話とは、自分の話をしたら、今度は「あなたはどうですか」と相手に投げかける、この繰り返しをする作業になります。ここでは、会話を続けたいくなるパターンと会話をしているうちに疲れてしまうパターンについて少し考えてみたいと思います。

## 【1. 会話を続けたいくなるパターンとは…】

- 関心がある話題をされると話す意欲が高まりやすい。
- 答えやすいことについて相手から意見を求められ、それに答える形であれば話す意欲が高まりやすい。
- 相手に自分の困ったことを聞いてもらえると話す意欲が高まりやすい。
- 相手から良いところを褒めてもらえると話す意欲が高まりやすい。



## 【2. 会話をしているうちに疲れるパターンとは…】

- ◆ 相手から自分の知らないことや興味のない話題をされると話す意欲も低下し、疲れやすくなる。
- ◆ 一方的に相手の話（自慢話）ばかり聞かされると話す意欲も低下し、疲れやすくなる。
- ◆ 常に同意を求められると話す意欲も低下し、疲れやすくなる。
- ◆ 相手の辛いことばかり一方的に聞かされたり、人の悪口ばかり聞かされると話す意欲も低下し、疲れやすくなる。

※ みなさんはどのようなパターンで会話をしていますか。会話はキャッチボールが基本です。

参考に見てみてくださいね。

## 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

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

※8月から担当スタッフが変更となります。

## 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ます。

### 【編集後記】

「Time is money」という諺があるように、時間は非常に貴重なものだと思います。夏休み（長期休暇）という貴重な時間を有意義に大切に使うって欲しいと思います。また、お話ししたいことがありましたら、些細なことでも構いませんので、学生相談室を訪ねてみてくださいね。（朝）

## 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。

〒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

学生相談室

相談室直通TEL：011-891-3929

E-mail:gakuseisoudan@hokusei.ac.jp