

# Lila リラ

## 学生相談室だより

第 81 号(2019 年 4 月・新学期号)

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

新学期が始まりましたね。新入生の皆さん、入学おめでとうございます。是非、新しく始まる大学生ライフを満喫してください。在学生のみなさんは、4 月から様々な事が切り替わり、新しい出会いや新しい経験をする人が多いと思います。新生活にうまく適応し、今年度も楽しく乗り切りましょう。



### 人生ネタ作り

学生生活支援課 星 奈緒美

皆さんはこれまでどのように過ごしてきましたか？私は小学生の頃、よくコケの島を作っていました。友人と公園中（たくさん生えているのは滑り台の下）のコケを砂場に集めて島を作ります。そして、じょうろで島に水を掛けた状態を完成と呼んでいました。その日の夜に雨が降ると島は散らばってしまうので、次の日は復旧作業に向かいました。中学生の頃は吹奏楽部に入っていました。合奏中に貧血で倒れることが何度かあったので体力をつけるために低酸素トレーニングのつもりでほぼ毎日マスクをして学校に通っていました。あごのニキビも隠せるので一石二鳥です。高校生の頃、体育祭の前に気合いを入れて美容室に行きました。美容師さんにお任せしたところワカメちゃんのような髪型になってしまったので、相手に舐められないようにとりあえず眉毛を抜いてみました。結局、前髪の短さが強調されるだけだし、私は補欠だったので試合に出場することすらできませんでした。

ぱっと思い出すのはこんなことです。もっとわかりやすく充実した学生時代を送りたかったです。私はずっと、自分の人生は良くも悪くも波がないなぁと感じています。このままでは人よりも人生経験が少ないまま歳を重ねていくのかなぁと不安になります。人に合わせる必要はないと思っていても、つい人と比べて落ち込むことってありますよね。自分が躊躇していたことを友人は簡単に実行していたり、同じようにやっているつもりでも評価に差が出たり。でも、そう感じるのは現時点で自分が積み上げている価値観の中の話でしかありません。価値観は自分でもわからないうちに変化するそうです。真剣に悩んでも解決しなかったら、数年後には笑い話になっていればいいなぁくらいに力を抜くのがおすすめです。どこかで「人生ネタ作り」という言葉をきいてから、落ち込むことがあってもポジティブ変換できることが増えたような気がします。

もし私が小学生の頃にコケの島作りではなく毎日ランニングをしていたら、中学生になって慌てて毎日マスクをつける必要はなかったし、高校の体育祭でも髪型や眉毛に頼らず活躍していて、少なくともあれよりは充実した学生時代だったかもしれません。その一方で、あのときコケの島を作らなければ今の生活はないのかなとも思うので、今となっては後悔していません。

とある曲に「ここで息ができないなら 火星にでも引越そうか」という歌詞があります。この曲を初めて聴いたとき、その手があったか！と気が付きました。どうしようもなくなったら火星に引越そうと思います。それまではたくさんネタを作っておきます。

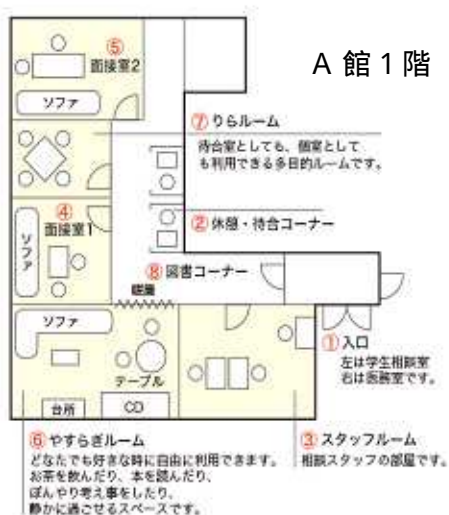


## ようこそ学生相談室へ

北星学園大学には学生のみなさんが困ったり悩んだりした時に利用できる学生相談室があります。何かあった時には、一人で抱え込まず気軽に相談しに来てください。専門スタッフ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》

中谷 紫乃 (月～金 担当)  
安部 美紀 (月・火・木 担当)  
金澤 多希子 (金 担当)  
三谷 愛 (水 担当)

全員、臨床心理士です

月	火	水	木	金
中谷	中谷	中谷	中谷	中谷
安部	安部	三谷	安部	金澤

### 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】

春はなにかと新しいことが始まる季節です。慣れるまで慌ただしい生活になるかもしれません。でも必ず少しずつ慣れていきますので、マイペースを崩さずに前期を過ごしてってください。(田)

### 精神科医による

### 「心の健康相談」

毎月2回、本学教授の田辺等先生(精神科医)による相談を行っています。精神医学的立場からの相談を受けてみたいという方はどうぞご利用ください。

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 : 011-891-3929

E-mail: [gakuseisoudan@hokusei.ac.jp](mailto:gakuseisoudan@hokusei.ac.jp)