

Lilaリラ

学生相談室だより

第59号 (2013年9月・秋号)

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

皆さんはどんな夏を過ごしましたか。アルバイトや旅行をした方、サークルやボランティアなどの活動をされた方や、研究に費やした方、しっかり休養した方などなど、それぞれ充実して過ごすことができたでしょうか。素敵な夏の思い出を胸に、後期もまたがんばりましょう。

たとえ「向いてない」と言われても



医務室 保健師 大野 望

北海道の短い夏も終わり、だんだんと陽も短くなり涼しくなってきますね。北星で仕事をするようになってから、ときどき、自分はどんな学生だったのか、どんな学生生活を送っていたらどうか、と振り返ることがあります。

学業はもちろんサークル、アルバイトなど充実していたように思いますが、その反面悩みの多い時期でもありました。入院や手術をしたりと、からだも不自由なこともありました。学業では苦手な講義では、先生から何度も何度も指導を受けた覚えがありますし、「この仕事は、あなたに向いていないのでは？」と言われたこともありました。その時は、その道の先生に言われるのだから本当に向いていないのだと、ひどく落ち込みました。そうかと思えば、他の先生からは「向いているよ」とも言われたり。では、どちらなの？全く反対のことを別々の人から言われ、困惑しました。

その人それぞれの価値観や視点の違い、好みの問題もあるでしょう。人によって、考え方が異なります。それに、一喜一憂するのではなく、では本当のところ自分はどうしたいのか、どう感じたのかということが大事な時があると思います。誰かが言ったから、誰かに言われたから…というのは置いておいて。では、私はどう思うのだろうか？どうしたいのだろうか？と考えを巡らせてみたり。

「向いていないのでは？」と言われた私は結局、向いていないのかも知れないけど、たまには違うタイプの人がいってもいいでしょう。向いていると思ってくれる人もいるのだし、好きなことだから、とその後学業を続けていきました。だからと言ってそれで悩みが解決したわけではありませんし、新しい課題がいくつも出てきて、それと向き合わなければいけませんでした。

何となく感じている、自分の希望や気持ちを大切にしたいと思っています。諦めていたり、普段は無視している気持ちに時々目を向けられたらと思うのです。それを放っておくことで、からだやこころの不調につながることもあるでしょう。学生の時にある先生が、看護をやる上で「なんとなく気になる」という感覚を大切にしたらよいとアドバイスをくれたことがありました。なんとなく気になることは、大抵本当に何かあるからと言っていました。看護ということに関わらず、「なんとなく気になる」その気持ちはきっと気のせいではないと思います。

いろんな人との関わりや、出来事の中でも、自分のことも大切に愛してあげて欲しいです。

スケジュールの立て方について考えてみよう

みなさんは、自分のスケジュールを考えると、どんなことを考慮したり、工夫していますか。

スケジュールは、授業の予定のように1年や半年単位で決まっています。いったん決めると自分の力では動かしづらいものから、サークルの活動やアルバイトのように週や曜日ごとに決まっているもの、お友達との約束など、急に誘われて決断するものなど、決まるスピードや、目的によってばらばらなピースのように存在しています。

定期的なスケジュールをまず決めて、その隙を埋めるようにその他のスケジュールも入れていくのが一般的だと思いますが、このスケジュールの入れ方によって、毎日の生活が豊かに感じられるかどうか変わってくるように思います。事前にたくさんの定期的なスケジュールを入れすぎると、疲れが取れなかったり、急だけれども魅力的なお誘いに対応できなかったりしますし、逆に定期的なスケジュールが少なすぎると、だらだらと目的も無く過ごしてしまう時間が多くなってしまいます。

スケジュール対策には、スケジュール帳を活用し、蛍光ペンや色ペンなどで色分けすることがお勧めです。蛍光ペンの「ピンク」で塗りつぶすときは楽しみな予定、「青」はサークルの予定、「緑」は授業の予定・・・など、自分なりのルールを作ります。そうすると、スケジュール帳を見た時に、色の多さで、自分の予定がどんな種類のものが多いのかが一目瞭然になります。時々、そのスケジュール帳を眺めると、「楽しみな要素が少ないなあ、次は楽しい予定を入れよう」「もう少し、勉強の要素を増やそう」「今週は疲れたと思ったら、楽しみの要素が少なかったな」など、自分を客観的に見ることができます。次のスケジュールを立てる時、ブラッシュアップの参考になりますよ。

相談の仕方

学生相談室の開室時間は、月～金曜日（9時～17時）です。事前にメールや電話で予約をとることもできます。相談の秘密は守ります。

おしらせ

学生相談室の相談スタッフ

月	火	水	木	金
近田安部	近田安部	近田小林	近田安部	小林金澤

◆心の健康相談◆

学生相談室では、大通公園メンタルクリニックの山田秀世医師（精神科医）による「心の健康相談」を月2回行なっています。金曜は10～12時、水曜は14～16時に実施しています。

◆◆ 今後の予定 ◆◆

9月18日、10月4日・16日、
11月1日・13日、12月6日・
18日、1月15日・29日

編集後記

相談室に新しい図書が入りました。興味深くて参考になる本ばかりです。ぜひ一度、相談室に足を運び、どんな本があるか、ご覧ください。今年の秋。「読書の秋」にしてみるのも素敵かもしれません（金澤）

〒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

Eメール：gakuseisoudan@hokusei.ac.jp