

年の暮れ、そして新しい年の始まりが近づいています。いろいろな意味で区切りをつけることのできる時期ですね。1年を振り返り、新たな年に向けて希望や目標を考えてみてはいかがでしょうか。

本をよむこと

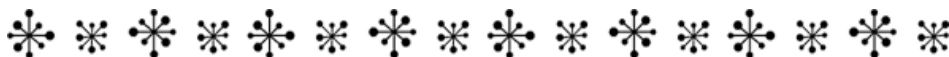
実習事務担当課長 宗石 依久子

小さい時から、大人になっても「本を読みなさい」と多くの人に言われました。両親はもちろんあまり知らない人からも、私個人に対しても、その場にいる人に対して（例えば小学校の離任式での先生からの言葉）も、何度言われたことかわかりません。そして皆さんも何度も言われているのではないのでしょうか。いつの頃からか「本を読みなさい」と言われるたびに、私の中でもやもやが生まれるようになりました。「本を読むって??」というもやもやです。というのも「音楽をききなさい」とはあまり言われたことはありませんし、言われたとしても発言の背景にはロックであったりジャズであったりクラシックであったりジャンルがわかる場合がほとんどで、意図が明確な気がします。「本を読みなさい」という言葉にある漠然とした雰囲気には不信感があつたのかもしれませんが。

高校生の時、そんな私のもやもやを先生が吹き飛ばしてくれました。「あなたたちはこれから沢山の人に出会います。色々な考えを持った人たちです。その人たちの気持ちを汲み取ることはとても難しいことです。本の中には色々な人が登場します。本を読むことで色々な人が色々な考えを持っていることを知ってください。」だいたいこんな内容でした。私は「嬉しい!!」と思ったのですが、それは正解を教えてくれたからではなく（本を読む意味は他にもあると思っている）、発言に至る理由を教えてくれたことによります。

地下鉄通勤の私は寝てるか本を読んでもかで、働いてから全く活字を読んでいない、というわけではありません。ですが私の読書量では、人の気持ちを理解できずに、眠れなくなるくらい傷つくこともあります。それでもなるべく自分の気持ちが伝わるようにと思うのは、嬉しい体験をしたからかもしれません。

ちなみに地下鉄の中で学生時代に読んだ本を読み返す機会が多いのですが、まさに寝食を忘れて夢中になって読んだはずなのに内容は全く覚えていなかったり、学生時代には気にも留めなかった部分に感動したり、同じ本を読むことで色々な自分に出会っています。



『ぜったい駄目！と断る勇気を持とう』 怖い危険ドラッグ、薬物

危険ドラッグを摂取した人による事故が続いています。薬物乱用によって、脳や神経に興奮状態を起こし自分の意思がコントロールできなくなったり、幻覚作用を起したりする場合があります。また、脳や神経を抑える作用を起こし何もやる気が出なくなる場合もあります。危険のある薬物には、脱法ドラッグ、合法ハーブ、覚せい剤、シンナー、大麻など多くの種類があります。スピード、アイス、コーク、チョコ、マジックマッシュルームなど、危険な薬物とは思わずに、騙されて使用してしまう場合もあるようです。きれいにやせる薬、疲れが取れる薬、勉強に集中できる薬などと言って、低年齢の子どもにも害が及んでいるそうです。一度くらいならと興味本位で使うと、危険な薬物やドラッグは依存性があるために止められなくなってしまふこともあります。こういった薬物は皆さんの身近なところにも潜んでいます。最近は携帯などを使って誘いをかけてくることもあるようです。年末年始のお休みで多くの人に会ったり、楽しむ機会も多いと思いますが、こういった薬物とは関わらないよう注意をしてください。もし、身近な人から、また楽しい場面で危険な薬物かもしれないものを勧められたり、誘われたら、断固としてNOと断る勇気を持ってください。



相談室からのお知らせ



冬季休業中 12月23日(火)～1月5日(月) 相談室はお休みです
春季休業中 1月30日(金)～3月30日(月) 1名体制で開室しています。
開室時間 10:00～17:00

春休み中も相談室は開室しておりますので、ご利用ください。
相談希望の場合は直接来室していただくか、メールまたは直通電話で予約ができます。
ご相談のお秘密は守ります。

相談室の通常開室時間と担当

月曜日から金曜日 9:00～17:00
スタッフ(臨床心理士)は2名体制

月	火	水	木	金
近田	近田	近田	近田	小林
安部	安部	小林	安部	金澤

<編集後記>

楽しみな冬休み、そして春休みが間近です。いろいろと予定を立てている方もたくさんいらっしゃるでしょう。授業があるときにはできない経験をするのもよいですね。旅行、バイト、ボランティア、読書や家事も時間の余裕があるときに、ぜひ！病気や事故に注意をして元気でお過ごしください。(小)

ドクターによる「心の健康相談」

山田秀世先生(精神科医、大通公園メンタルクリニック)による心の健康相談を月2回行っています。精神医学からのアドバイス等を受けることができます。

予定: 12月3日(水)、12月17日(水)
1月7日(水)、1月21日(水)

〒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

(A館1階、医務室向かい側)