

Lila リラ

学生相談室だより

第67号(2015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

北海道の短い夏が終わり、秋がやってきました。これから雪が積もるまでの間は、勉強も、スポーツも取り組みやすい季節です。心身の調子を整えて、充実した秋を過ごしましょう。



自分と異なる人と出会おう

社会福祉学部 専任講師 西原明希

「自分と違う風に考えている人、違う言葉をしゃべる人、違う経験、訓練、価値を持つ人と出会ったら、チャンスと可能性に気づくべきだ。」

これは、スコット・ペイジ著『多様な意見』はなぜ正しいのか』からの言葉です。きっと大学生の皆さんは、周りの人たちからよく「若いうちに色々な人と出会い、色々な経験をなさい」といったアドバイスを受けていると思います。ところで「色々な」とは、例えばどんな？と思いませんか。

最近、英語教員を目指している学生たちが4人、研究室にやって来ました。その時の話の内容に彼女達が思いのほか喜んで(?)くれたので、この場でシェアしたいと思います。一人の学生が「先生はいつも英語の授業のアイデアをどこから持って来ますか?参考にしている先生とか、読んでいる英語教育の本とかがあれば教えてください」という質問をしました(申し遅れましたが私のメインの担当科目は英語です)。即答できず「えーっと…」と少し考えましたが「本とかより、異業種の人たちとのコミュニケーションからヒントをもらうことが多いかなあ…」と答えました。いつも意識しているわけではないのですが、自分が良いインスピレーションをもらう出会いは「自分がいる枠の外」に転がっていることが多い、と思いました。最近の例では、先月 TED Sapporo というイベントに行き、テレビ局の番組ディレクター山田もと子さんのプレゼンテーションを聞いたことです。山田さんは民放局で「ユニバーサルデザイン」をテーマにした番組を13年間手がけた女性で、具体的には札幌市の福祉現場をレポーターが分かりやすく紹介する番組です。どのような工夫を凝らして制作して来て、札幌をどのように良くして行きたいか、という山田さんのプレゼンテーションの後、私は彼女に声をかけて、自己紹介をした後「ところで番組の台本を見せてもらえませんか」と図々しいお願いをしました。「この番組、そのまま社会福祉学部の学生向けの英語教材に作り替えることができるかも、そうと決まれば(?)さっそく山田さんに許可をもらおう」と思ったのでした。山田さんは「そのように使って下さるなら!」と、とても喜んで下さいました。自分のフィールドの外に出ると、このような出会いがよくあるので、その度に楽しくなってしまいます。何が言いたいかというと、単純に、みなさんも「枠の外に出て行こう」ということです。どんどん自分のコンフォートゾーンから出て行って、自分と共通点のなさそうな人のところにあえて飛び込んでみましょう。きっとそこには新しい発見があり、自分の世界が予想しなかった方向へ広がっていくと感ずるでしょう。



呼吸の深さを感じていますか？

特に激しい運動をした訳でもないのに、疲れが取れないと感じることはありませんか？
 人間は、ストレスを感じた時や、過剰に緊張したときに呼吸が浅くなると言われています。最近では、パソコン作業やスマートフォンの操作時に、呼吸が浅くなることが指摘されています。特に、パソコンやスマートフォンの操作時は、目や肩の疲れも蓄積することや、前傾姿勢が続くことで血行が悪くなると言われています。
 作業が長時間になった時には、必ず休憩を取りましょう。浅い呼吸が続くと、疲れの蓄積に気づきづらくなり、休憩のタイミングを失ってしまいます。
 休憩時には、軽いストレッチを行ったり、目をつぶって全身の力を緩めるように深呼吸を繰り返すことがお勧めです。不調を感じる人は、深い呼吸をベースとした運動（ヨガや太極拳や呼吸体操など）を覚えて、日常に取り入れてみましょう。効率良く作業を行うことが出来るようになりますよ。



相談室スタッフ

近田 佳江 (月～木 担当)
 安部 美紀 (火・水・金担当)
 朝日 真奈 (月・木 担当)
 金澤 多希子 (金 担当)



相談室の利用について

学生相談室の開室時間は、月～金曜日（9時～17時）です。

相談したい場合は、スタッフルームにいるスタッフに直接声をかけてください。事前にメールや電話で予約を入れることもできます。相談の秘密は守ります。

また、相談室内にはフリースペースもあります。相談しない人でも利用できますので、休憩場所として気軽にお使いください。飲み物や図書なども用意されています。

精神科医による「心の健康相談」

学生相談室では、山田秀世医師（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。精神医学的な立場からのアドバイスを受けたい方はどうぞご利用ください。詳細につきましてはスタッフにお問合せください。

◆今後の予定◆(時間:14:00～16:00)

9月16日、10月7日・21日、11月4日・18日、12月2日・16日

編集後記

秋は、活動に取り組みやすい充実した季節ですが、気温の低下と共に一抹の寂しさも感じる時期です。体調も崩しやすい時期ですので、時にはゆったりと過ごして、秋を楽しみましょう。何か、困ったことがあったときには、気軽に相談室に相談しに来て下さい(金)

〒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