

Lila リラ 学生相談室だより

第69号 (2016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

2016年の新学期がスタートです。新しい環境でスタートすることは、期待と不安でいっぱいかもしれませんね。すべての経験がみなさんを成長させてくれるように思います。たくさん
の想いを載せて、充実した学生生活が送れるように応援しています。



大安心



法人課長 前村 俊一郎

「大安心」～ある書籍の題名です。

二十数年前に職員採用試験の際に提出した履歴書の愛読書欄にも、確かこの本の題名を書いたはず
です。この本の著者は尾関宗園と言う方で、京都にある大徳寺大仙院の閑栖（隠居した禅僧）である
方です。プロテスタンティズムを建学の精神とする北星学園大学において働く者として、公言するの
もどうかと思いますが、私の深層心理・思考の根っこにはこの本の影響が根強くあるような気がして
なりません。

和尚さんのお話と言えば、お通夜や法事の場で眠気と戦いながら、神妙に聞くというイメージがあ
ったのですが、知人から著者のサイン入りのこの本を頂いて、初めてページをめくって見たとき、そ
れまでのいわゆる説法のイメージが、著者の豪快な語り口と優しさとユーモアにあふれた文章によっ
て吹っ飛ばされたのを覚えています。

この本には「～心配するな、何とかなる～」という副題がついていることからわかるように、優
柔不断でよくよと悩んでいた学生時代の私に、ある種の割り切りと思い切りの大切さを教えてくれ
た気がします。

まあ、そんな気がするだけで、実際は完全に性格が変わる訳も無く、歳を重ね社会人として大分時
間が過ぎ去った今でも、思い切りも悪く優柔不断な自分があちらこちらで顔を出すのですが、この本
を読んだ時点から確かに自分の内面が少しずつ変わり始めた手応えは感じました。少なくとも変わっ
て行こうという意思を学生時代に持ち始め、実践していこうとしたのは確かです。

その結果、学業に専念していただろう優秀な本学の教職員の方々とは方向性が違い、私の学生時代
は主に学外に自己実現の場を求め、スキー選手としての活動やアルバイト、米国プチ放浪の旅などで
様々な経験をし、幸福感や達成感、絶望的な挫折感をも味わいました。今では赤面してしまうような
行動も多々あった訳ですが、それらが全て許された（と思っている）のも若さと言う特権があったか
らでしょう。

そして、現在の自分を支えているのは、これらの経験の中での成功や達成感よりも、数々の失敗か
ら得た教訓や挫折感を味わった後に自然と湧き出てきた“何か”の方が強いと思います。

就職活動を始めた学生の皆さんは、今までの自分を振り返ることが多くなり、その時に悟ると思
いますが、「自分の長所」や「自己PR」の源は何かと考えた時に、その答えは成功や達成感などの経験
からだけではなく、むしろ失敗や挫折感と言ったいわば「負」の経験から生まれることの方が多く、
そして力強いのではないのでしょうか。



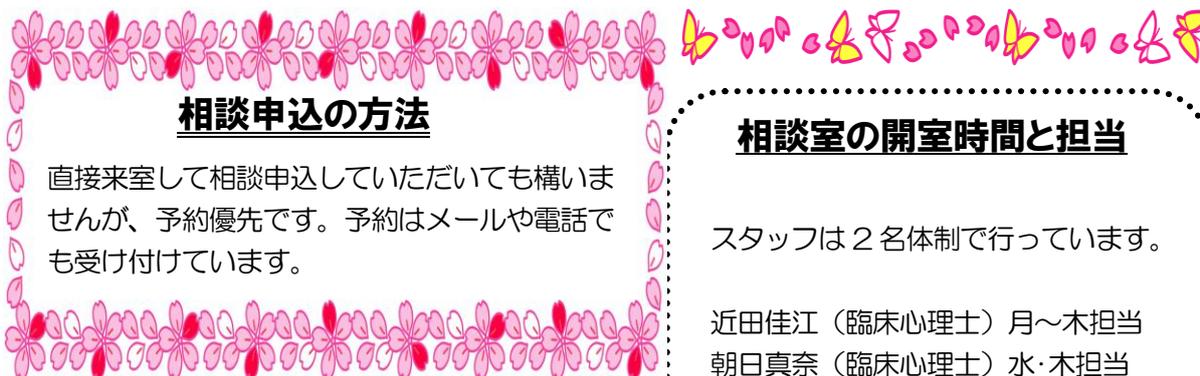
さあ、大いに悩んで失敗して、挫折しましょう。心配するな、そのうち絶対なんとかなる！





ようこそ * 学生相談室へ

みなさんこんにちは。学生相談室です。みなさんは困ったとき、悩んだときはどうしていますか。学生相談室では、大学、短大、大学院、研究生等大学に籍のある皆様を対象に、困ったことや悩みの相談を受け付けています。対人関係のこと、将来のこと、自分の性格のこと、あるいは、やる気が起きない、友達がなかなかできない等のようなことでも構いません。専門のスタッフがお話をお聴きして、解決に向けての心理的サポートをいたします。日常のちょっとしたことでも気軽に相談に来てくださいね。



相談申込の方法

直接来室して相談申込していただいても構いませんが、予約優先です。予約はメールや電話でも受け付けています。

相談室の開室時間と担当

スタッフは2名体制で行っています。

近田佳江（臨床心理士）月～木担当
朝日真奈（臨床心理士）水・木担当
安部美紀（臨床心理士）月・火・金担当
金澤多希子（臨床心理士）金担当

精神科医による「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。精神医学的な立場からのアドバイスを受けることができます。

開室時間は、月曜日～金曜日の9時～17時となっています。

◆オープンスペースが使えます◆

学生相談室の中には「やすらぎルーム」と「りらルーム」というオープンスペースがあります。相談が特でない方でも気軽に利用できます。空き時間に一人でゆっくり過ごしたい、昼休みにお弁当を食べる場所が欲しい等の際は、是非ご利用ください。セルフサービスでお茶やコーヒーも飲むことができますし、図書やコミックを読むことができます（貸出しもしています）。



【編集後記】

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。大学時代は、人生の中で最も刺激を受けやすい時期だと思います。充実した時間を過ごしてくださいね。また、迷った時や困った時は、誰かに相談できる力も大切です。そのような時、学生相談室を気軽に利用してくださいね。あなたを応援するスタッフが待っています。（朝）

〒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