

皆さんはどんな夏を過ごしましたか。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。

## 弓道が教えてくれた事

学生生活支援課 伊藤 圭一郎

〇〇の秋という言葉が聞こえ出しましたね。皆さんは〇〇に何を当てはめますか？読書、食欲、実り…様々な単語が思い浮かぶと思いますが、今回はスポーツを当てはめ、昔やっていたスポーツの話をしようかなと思います。そこまで昔でもないですが（笑）

皆さんは「弓道」を知っていますか？弓と矢を用いて行う日本に昔からある武道の一つです。最近ですとNHKで放送されていた『ツルネー風舞高校弓道部』というアニメの題材になっていました。京都アニメーションが手掛けた忠実で繊細なタッチにて描かれた映像はとても綺麗なもので、ぜひ一度観てみて下さい。

私の弓道との出会いは高校1年、その名前に惹かれて友人と部活見学に行った事がきっかけでした。静寂の中響き渡る弦音、解放たれる矢、軽快な音と共に的（まと）へ刺さる矢…見学に行ったその日に入部を決めました。

入ってすぐ弓を引けるかと思いきやそうはいかず、それから3か月程の辛い日々が待っていました。ゴム弓を使い、引き方や姿勢、必要な筋力を身に着ける事から始まり、先輩方に審査されオッケーが出てようやく弓を手に来れるのです。こうして弓道の道に足を踏み入れた私は、自分でも驚くほど順調に習得をしていき、大会の団体にも多く出場をするようになりました。

しかし2年のある日、弓の重さ（引く時の抵抗力）を変えた時に挫折を味わう事となります。先程紹介したアニメの主人公も陥ったその名も「早気（はやけ）」（弓道は全神経を集中させ弓を引き、矢を放つまで弓を一定時間保つ事が必要となるのですが、それが出来なくなる事）という状態になってしまったのです。どんなに引いても矢が的に当たらず、団体からも外され、何度辞めようと思ったか分かりません。しかし、それでも諦めずに練習を続けました。それは、ここで辞めたら負けだという自分の意志があり、練習時間を割いても付き合ってくれた同期の仲間、様々な練習方法を考えてくれた顧問がいたからです。

時は流れ3年最後の高体連。最後に見事、的に矢を当てることが出来ました。あの瞬間は今でも鮮明に覚えています。弓道を通じて、諦めない事の大切さや努力は裏切らないという事、困っている時に手を差し伸べてくれる人の有難さ等々多くの学びを得ました。

皆さんに伝えたいのは、どんな事にも学びはあるという事です。私自身働き始めて日も浅く偉そうな事を言える立場ではないですが、様々な所に学びがあるという気持ちを持って仕事をしています。少しでも意識を変えてみるだけで変化はきっとあります。

# 夏休み明けにご注意！<sup>すいみんそうこうたいしょうこうぐん</sup>睡眠相後退症候群を知っていますか

皆さん、夏休みは充実して過ごせましたか？

長期休みの間に生活リズムが夜型になってしまった方はいませんか。中には、真夜中になっても寝つけず、朝起きられず、日中に倦怠感やだるさを感じる場合があります。これは、「概日リズム<sup>がいじつ</sup>睡眠<sup>すいみん</sup>障害<sup>しょうがい</sup>」の中の「睡眠相後退症候群<sup>すいみんそうこうたいしょうこうぐん</sup>」と言います。

長引くと、思考もネガティブになりやすくなり、意欲も低下し、自分を過小評価する傾向が強くなってしまいます。

この場合、なるべく起きる時間を一定にして、早寝早起きを心がけることが大切です。また、できていることに目を向けて、少しずつ自信を回復していきましょう。

自力では調整が難しい場合、長引くときには学生相談にご相談ください。

「認知行動療法で改善する不眠症（すばる社）」より

## おしらせ

### 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。

### 学生相談室の相談スタッフ

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

### 編集後記

相談室に新しい図書が入りました。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。

また、相談室にお勧めの本があったら、スタッフにリクエストしてみてください。（金澤）

### ◆心の健康相談◆

学生相談室では、本学教授の田辺等先生（精神科医）による「心の健康相談」を月2回行なっています。精神医学的立場からのアドバイスを受けてみたいという方はどうぞご利用ください。

### ◆◆ 今後の予定 ◆◆

9月25日（水）

10月 9日（水） ・ 23日（水）

11月15日（金）\* ・ 27日（水）

12月11日（水） ・ 24日（火）

1月 8日（水） ・ 16日（木）

☆時間は13:00～15:00

\*11月15日（金）のみ14:30～16:30となります。

〒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

直通Tel：011-891-3929

Eメール：gakuseisoudan@hokusei.ac.jp