

「やりたい」が十分できる生活を！

学習サポートデスク 助教 高橋あすみ

秋が近づいてきて、心身の調子はいかがでしょう。毎日の授業の課題や提出物、学生団体の活動、アルバイト、家事など、さっそく忙しく過ごしている人もいます。時間が足りないと感じたら、普段時間を費やしていることを「やりたい」と「やらなきゃ」の観点で整理してみましょう。2つのバランスはどのようになりそうでしょうか？(私の大学時代を思い出して図に例を示しました。アルバイトや暇つぶしのゲームに結構な時間を割いてしまっていて、本当にやりたいことがあまりできていなかったときですね。)

「生活が充実している！」と感じられるときは、「やらなきゃいけない」(=重要な)ことに取り組みながら、「やりたい」ことをする時間も自分なりに確保できているときです。コロナ禍では、授業や仕事など「やらなきゃいけない」ことの継続ばかりが要求され、人それぞれの「やりたい」ことが不要不急だと制限されているので、多くの人がストレスを感じています。本当は皆さんの「やりたい」ことが不要だなんて、他人に決められるはずないのですが。でも、「やりたい」という楽しみを未来にとっておくことで、「やらなきゃいけない」今に集中して頑張れることもあります。今はするのが難しい「やりたい」ことは、未来に大事に持っておきましょう。

「やらなきゃ」でいっぱいなそのあなたは、まじめで優しい人なのだと思います。自分の「やりたい」を犠牲にして、自分の「やらなきゃ」どころか誰かの「やらなきゃ」まで代わりにやってあげていませんか？私たちは、いっぺんに物事をこなせる力(俗にいう“キャパシティ”)も使える時間も限られています。もし自分の「やりたい」を十分にできていないと感じる人は、抱えていることが誰の何にとって重要なのか、自分の真にやりたいこととは何なのかを考えてみましょう。誰かの頼みを断ったり、望む到達点を少し低くしたりすることで、生活のバランスも変わってくるかもしれません。

自分の「やりたい」がよく分からないときもあります。自分以外の誰かを優先することや、希望したことを否定された経験がこれまで多かったりすると、自分の「やりたい」気持ちに知らぬ間にフタをしてしまうことがあるんです。そんな時は、「楽しい」「うれしい」「おもしろい」といったポジティブな感情を目印にして、自分の声に耳を傾ける時間をもってみてください。

さて、大学構内のセンター棟2階にある学習サポートデスクでは、皆さんの「学びたい！」も「勉強しなきゃ！」も、どちらもサポートできる環境を整えています。常駐している私たち教職員が、皆さんをあたたかく迎えます。ぜひ気軽に足を運んでくださいね。

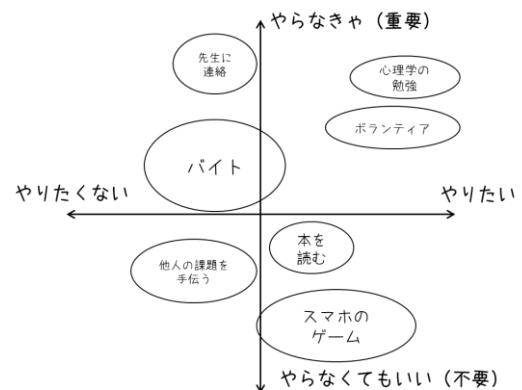


図 自分の生活を整理するマトリックス (例: 私のとある大学時代)
(注) ○の大きさは実際に費やしている時間を表す





新着図書のお知らせ



学生相談室内にある図書コーナーには、相談スタッフが学生の皆さんにおすすめする本が並んでいます。心の悩みや大学生活、就職、恋愛に関するものから、写真集、小説、コミックまで・・・今年も幅広いジャンルから選んで揃えました。貸し出しも行っていますので、来室した際は是非覗いてみてください。

オススメ 「—いのちをつなぐことばとレシピー おむすび」 佐藤初女

青森県の岩木山麓に「森のイスキア」という場所があります。佐藤初女さんはその開設者で、悩みを抱え、助けを求めてくる人々を受け入れ、食事を提供することで、社会への再出発を支える活動を生涯通して続けました。映画「地球交響曲第二番」でその活動が取り上げられ、特にその中に出てくる「おむすび」が多くの人の心を打ち、国内外でおむすびづくりのワークショップが開催されるほど、広く知られています。

この本では、食材の命を生かし、こころを込めてつくられる初女さんのレシピが紹介されています。もちろんおむすびの作り方も載っています。

誰かと一緒に食を楽しむことが難しい状況が続いており、本当に残念でありませんが、この本の写真を眺めていると、何だかこころがほっこりと温まります。たまには自分のために、てまひまかけてごはんを用意して、丁寧に味わってみようかな・・・そんな気持ちをもたらえる一冊です。



学生相談室の利用案内

◆開室時間

平日9時～17時

◆利用方法

①対面による相談：事前予約制。メールまたは電話で予約してください。

②電話による相談：予約優先。空きがあればその場で相談をお受けします。

*感染状況等により利用方法や開室時間が変更になる場合があります。利用の際には Campus Guide Web の学生相談室カレンダーをご確認ください。

◆相談スタッフ

なかや しの (月～金 担当)

あべ みき (月・火・木 担当)

かなざわ たまきこ (金 担当)

みたに あい (水 担当)

◆精神科医による心の健康相談◆

月2回、本学教授で精神科医師の田辺等先生に相談できる日を設けています。気になる症状、医療機関の受診や服薬についてなど、精神医学的な立場からアドバイスを受けたいという方は、是非ご利用ください。

予約は3日前までに、電話かメールで、学生相談室にお申し込みください。

◇ 後期の予定 ◇

9/13 (月)、9/27 (月)

10/11 (月)、10/25 (月)

11/8 (月)、11/29 (月)

12/13 (月)

1/17 (月)、1/24 (月)

*時間は13:00～15:00です。

《編集後期》

近年、食とメンタルヘルスの関連についてさまざまな研究が進められています。「栄養精神医学」という新しい専門領域もあり、2013年には国際学会が創設されたそうです。

一年で一番好きな夏が終わり、どこか寂しさを覚えていましたが、秋の味覚から元気をもらおうかなと思います。(中)

〒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