



相談室だより

7月号



2017年7月5日発行

‘心’の中に‘他者’を存在させよう

私たちは疲れています。日々の勉強や仕事、いついつまでにしなければいけないこと等々、心やアタマの中がからっぽになることなど、寝ている時くらいで(意識はないけれど本当は脳は働いています)、目が覚めた時から夜、寝付く時まで、常に、ずっと、「何かに追われている」と言っても言い過ぎではないと思います。

そんな状態では気持ちがせいて、ココロがもやもやし、山積みになった「やらなければならないこと」を横目で見てもため息をついてしまいます…それはいつものこと、なのかも知れません。

まして、今のような梅雨の時期では、雨降り足元や服がぬれて、湿度は高くジメジメ、ベタベタして、「快適ではない」現実が追い打ちをかけます。人は天気や気温に、良くも悪くも影響を受けることは、今まで何回かお話してきました。

なかなか気持ちに余裕がなく、「誰か」や

「何か」にイライラしたり、怒りを感じたり、ちょっとしたことで気持ちを爆発させてしまって…でも、できれば「穏やかな」「優しい」気持ちで生活したいと、誰もが願っているのではないのでしょうか。

そんな時はあえて視点を自分から、他の物や他者に向けてみてはどうでしょうか。…遠出を試みる、静かな場所に座ってみる、テレビを消す、イヤホンを外す、スマホを見ない…ふだんしないことをしてみる、電車で席を譲る、困っていそうな人に「大丈夫ですか？」と声をかけてみる、家族の好物を買って帰る…あえてイライラや怒りの矛先から違うところに目を転じると、そこから何か始まることのあるような、切り替わるポイントがあるような気がします。

自分の「心」の中に「他者」を存在させてみませんか。

学生相談室カウンセラー 高橋 千香子

○ 利用の仕方：原則、予約制です。

* ですが、毎週水曜日の昼休み（11：30～12：15）と放課後（14：45～16：00）は相談室にいますので、予約無しで相談室にいらしても構いません。すぐに対応できる場合は、その場でお話を伺います。

* そのほかの時間は教員室にいますので、教員室までいらしてください。

○ 予約方法：以下のいずれかで予約してください

① 校長室前にある予約票投函箱に予約票を入れてください。

② 相談室アドレス(soudan@yccm.ac.jp)に、「面接予約」とタイトルをつけてメールを出してください

→ ①と②に関しては、木曜日に日程調整のご連絡をします。

③ 教員室に直接予約にいらしてください

→ その場で面接日時を決めます。