



# 相談室だより

1・2月号合併号



2018年1月24日発行

## がまんと、がんばりと自分の気持ちと

2018年が始まったと思ったら、あっという間に1月が終わりそうです。先日は関東でも20cmの降雪があったり、前兆なく草津白根山が噴火したり、生きてると本当にいろいろなことがあるのだな、としみじみ感じます。

だからこそ、毎日をできるだけ楽しく過ごしたいと、誰もが望んでいますよね。実際に日々楽しく過ごしている人はいなくはないでしょうけれど、「嫌だなあ」「全部クリアしたいなあ」「消えちゃえば良いのに」と思ってしまうことも多々あるのではないのでしょうか。良いこともあるけれど、嫌なこと、悪いこともあるよ、というのが生きていくということでもあります。

そんな時、小さい頃には「もう少しがまんしなさい」とか「みんなやっているんだから、がんばりなさい」とか言われませんでしたか？嫌な事にはがまんするように言われ、逃げたいと思ってもがんばるように言われ、私たちはそのように生きることが正しい、それが人としての在るべき姿だと、ある時は諭(さと)され、ある時は怒られてここまで生きてきたのでは

ないのでしょうか。

それでは、その時の「嫌だなあ」という気持ちとは、どのように向き合ってきたのでしょうか。がまんするように言われたら「嫌」という気持ちは行き場を失います。その「嫌」はあなたの中でたまっていますか？

「やる気が出ない」「何もしたくない」「勉強しても頭に入らない」そんな状態はもしかしたら、「嫌」な気持ちの大反乱なのかもしれません。自分の気持ちにきちんと向き合って、自分なりに処理できていないと、その気持ちはいろいろな形をとって私たちに教えてくれます。「嫌なんだけど、どうにかしてくれないかな」と。何が不満なのか、本当はどうしたいのか、誰に何を伝えたいのか、私たちは「自分の気持ち」にきちんと耳を傾けなければいけません。

ただがまんしたりがんばることで解決できない時は是非、「嫌だなあ」という気持ちに向き合ってみてください。

相談室で一緒に考えることもできますよ。

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。すぐに対応できるときは、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](mailto: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、水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。