

相談室だより

11月号

2018年11月7日発行

生きるということ

長く生きてると、日常生活の大体のことが予測がつくようになってきます。思い通りに行くか行かないかは別として、今までの経験が生かされるということは、その分ハラハラドキドキが減り、失敗することが少なくなったりします。

それはなぜか。「経験値」が上がる、以前経験したことや、その時の状況や考えていたことを「記憶」していることに、支えられています。

もし、その「記憶力」が失われてしまったら、身近にいる人のこと、その人との関係、その人との間で起こったことを覚えていなかったら・・・？毎日「はじめまして」で、人間関係が始まったら・・・？

もし、学校への行き方を覚えていなかったら・・・？毎日乗換案内を検索し、どの駅のどの改札で降りて、どの出口へ向かってどの方角に歩き出せば良いのか確認する・・・その緊張感を想像するだけで、疲れてしまいそうです。

つまり、私たちの毎日は、生きているということは、自分の経験や記憶に支えられて、あまり不安を感じず、強く緊張せず、ささいなことにつまづくことなくスムーズに行われるようになっていて、ということになります。これは動物としても、とても効率的なシステムですね。

心理学ではこれを「学習」と言います。単に勉強する、という意味ではありません。一度自転車の乗り方を「学習」すると、何年ぶりであっても乗れます。ババ抜きルールを「学習」すると60歳になっても遊べます。私たちの毎日の生活は、大体のことがこの「学習」の成果の積み重ねです。

若ければ若いほど、初めて学習することが多く、歳を取れば取るほど今まで学習したことが多くなる、ということは想像できると思います。みなさんはまさに今現在、いろいろなジャンルでの「経験を積み重ねている」最中です。初めてのこと→繰り返し経験する→記憶に残る→学習する、を日々積み重ねています。

でもね、歳を取っても「初めて！」ということがあるんですよ。「今までやったことがない」とか「思いもよらなかった」とか、「こんなことを経験するなんて！」ということがあるんです。必ず。

やはり、物事はある程度の時間をかけないと、見えてこないものがあるのだと思います。時間をかけていろいろな経験を積んで、初めて立てるステージがあるのだと思います。だから何かをやめる前に少し時間をかけてみてください。次にどんな景色が見られるのか、見きわめてみてくださいね。

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（11：30～12：30）と放課後（14：45～16：00 くらい）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。

→ その場で面接日時を決めます。

○ 利用時間：毎週水曜日（テスト期間、長期休暇中を除く）10時～16時

○ 相談室の場所：校長室のお隣にあります。

学生相談室カウンセラー 高橋 千香子