



相談室だより

12月号



2018年12月5日発行



今年は暖冬予報ですが、どうなりますことやら…ポイントは身体を冷やさないこと。「寒い！」と感じたら、温めること。手軽にカイロ、ゆっくり湯舟につかる…心身の不調には早めのケアが大切です。温かくして、ゆっくり休んでみてくださいね。

2018年はどんな1年でしたか？

1年が終わろうとしています。

本当に早いですね…日々思っていることは「何かをする」にしても「何もしない」にしても、変わらずに24時間は経過し、一日は終わっていくということです。精力的に過ごした時間もあれば、眠ってしまったたりゲームばかりしてしまったり、その「時間の質」はその時々によってずいぶん違っていったと思います。

私たちは常に頑張ることはできないので、かんきゆう緩急があるのは、それはそれで良いのではないのでしょうか。ただし、ゆるみっぱなしでなければ、です（笑）

みなさんにとってはどんな1年でしたか？

良いことも悪いこともあったでしょうから、総じて「良かった」と思えるか、「あまり良くなかった」と感じるか、ですが、いかがでしょう。

☆≡ ☆≡ ☆≡ ☆≡ ☆≡ ☆≡

ここまでのお話で「緩急」と「良し悪し」という、対義語が出てきました。いわゆる、反対の意味が組み合わさったことば、ですね。

寒暖、高低、長短、左右、好き嫌い…等々がありますが、わりと私たちの生活の中ではその両極端にあるものの間を行ったり来たりしている状態、感情が多いのではないか、と思います。つまり、白黒がはっきりしている両極端

な状態や感情よりは、かたよった、どちらかと言えば灰色で、白寄りの灰色だったり黒寄りの灰色だったりすることが多い、ということ です。

自分自身の気持ちも「快」と「不快」の間を行ったり来たりしているな、と感じることが多いのですが、その結果、両極端を行き来するよりは「快」と「不快」の間を少しずつ行ったり来たりしている方が気持ちの振り幅が少なくてすむ、気持ちがそんなに大きく変化はしない、ということになります。

私たちの気持ちがジェットコースターみたいに高いところからビューンと低いところに落ちて、すごく楽しかったのに次の瞬間は泣きわめくような状態だったら、それは想像するだけで疲れてしまうような気がします。

明日から北極か赤道直下で生活するように言われても、きっと同じようにストレスを感じることでしょう。

このような両極端ではない、狭い範囲での行ったり来たりは、思考や感情が安定した穏やかな生活につながっていきます。

2019年はどんな感じでしょうか。自分の機嫌は自分で取りましょう。良いお年を。

学生相談室カウンセラー♪高橋 千香子

○ 利用の仕方：原則、水曜日に開室で、予約制です。

* ですが、昼休み（11：30～12：30）と放課後（15：00～16：00）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)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。