

## 学生相談室たより 2020 10月号

皆さんこんにちは。いかがおすごしですか？

すっかり秋めいてまいりました。台風や気温・気圧の変化が著しい季節です。体調管理に気を付けてください。

久しぶりのチャペルアワーで皆さんの顔を拝見し、少し安堵いたしました。ソーシャルディスタンスを保ちながら皆さんとの交流ができたらいいなと思っております。

今月のテーマは「他人の存在」についてです。

自分が言った言葉が他人にどう受け取られているかを気にするあまり、自分の意見を主張したり、自分らしく振舞うことができずに相談に来る方がいます。配慮のできる、気遣いの方なのだと思います。しかし、「過去と他人は変えられない（エリック・バーン）」のです。あなたが思った通り、100%ピッタリ一致する理解はあなた以外には起こりえないことです。他人と自分の違いに恐れおののいたり、同じでなければいけないという強迫観念に駆られている人がいたら、自分自身の価値に目を向けましょう。他者から評価してもらわないと自分の存在価値が揺らいでしまいそうな人、自分の心の中にある不安と向き合しましょう。人は誰もが脆くて傷つきやすい部分を持っています。「辛いときに辛いと感じられる人は救われる（加藤 諦三『自分に気づく心理学』より）」そうです。自分の中にある弱いところに向き合える人は、自分自身を成長させる方法を知り、自分で自分を認められるようになります。自分に自信が持てるようになると、他者をも尊重できるようになります。気の遣い過ぎ、頑張りすぎで疲れたら休むことが鉄則ですが、「〇〇の本に書いてあったように効率よく休むべきだ」というように、休憩することにさえも義務感を覚えるようなことがありましたら、周囲の求める固定観念に縛られすぎかもしれません。そんな時は学生相談室でほっと一息ついてみませんか。

学生相談室 カウンセラー 井野 敦子

### 学生相談室のご案内

新島学園短期大学では学生相談室を開室しております。

本学へ在籍している学生であればどなたでも利用できます。お金はかかりません。ポータルサイト内の指定リンクからか、[soudan@ns.niitan.jp](mailto:soudan@ns.niitan.jp)にて希望時間帯（①11:45 ②13:00 ③14:00 ④15:00 ⑤16:00）と希望面談方法（学生相談室での対面、Zoom、電話）を選択または明記して予約をしてください。空いていれば当日でも利用できます。

これまで利用したことがある人、利用したことがない人、新入生の方ももちろんのこと、学生相談室の利用に興味がある方は、遠慮せずにお問い合わせください。

\*10月27日、11月10・24日 開室しています。