

学生相談室たより 2020.11月

皆さんこんにちは。いかがおすごしですか？

朝晩は寒いくらい、日中はぽかぽかと、寒暖の差が激しい季節は服装などに困ってしまいます。体調管理には十分お気を付けください。

先月のテーマがちょっと堅苦しかったので、今回は音楽の歌詞から言葉を引用して解釈してみたいと思います。

皆さんの世代は Beatles を知っている方は少ないかもしれないですね。1960～1970年代に活躍したイギリスのロックバンドです。おそらく皆さんがどこかで聞いたことある曲もたくさんあります。

そんな Beatles の『HEY JUDE』という曲の一節に「So let it out and let it in」という歌詞が出てきます。ここでの「it」はどうやら JUDE の気持ちのことを指すようです。「ありのまま受け入れて」というような意識をされているようで、これはなかなか素晴らしいなと思いました。

しかしながら学生相談室にいらした方に「そのままがいいよ」とか「ありのまま受け入れましょう」とお伝えしても、なんだかしっくりこなかったりすることが実はよくあります。

ありのままを受け入れる。というのは簡単ですが、具体的にどうすることが“ありのまま受け入れる”ことなのか。私は、難しい専門書に書いてあるような定義も大切な知識だと思いますが、日常生活に置き換えて、わかりやすく心のありようを理解してもらえることのほうが、皆さんにとっては大事な作業かと思っています。

そこで「let it out and let it in」なんです。直訳すると、「それを出したり入れたりしろ」という感じですが、つまり、気持ちをコントロールすることってなかなか難しいけれども、時には誰かに話を聞いてもらって外に出したり、あるいは自分と対峙しながら向き合ってみたり、自分を否定しないで自分自身との付き合い方を探していこう、ということなのかな、と私なりに解釈をしています。外に出しっぱなしでも中に詰め込み過ぎても大変です。適度に「let it out and let it in」しながら、学生相談室も利用してみてください。

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 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。

（利用方法の詳細は学校からの連絡、学校のホームページ等をご参照ください）

*11月10・24日 開室しています。