

# 学生相談室だより

2013 年 第 1 号 (通算第 29 号 2013 年 5 月 発行 : 京都橘大学 学生相談室)

今年は春の訪れが早く、桜も早くから初々しい葉っぱを見せてくれました。今年も学生相談室を知っていただくために年に 2 回の「学生相談室だより」を発行していきたいと思います。「学生相談室だより」は、前期と後期に 1 回ずつ発行され、大学ホームページにも掲載されます。第 1 号は、学生相談室の 4 人のカウンセラーの自己紹介号です。この便りが目にとまった方、学生相談室がどこにあるかをご存じでない方もおられるかもしれませんが、どんなことでもかまいませんので、気楽に気軽に話しにきてください。清優館入ってすぐ右へ、まっすぐです。

## 青木 剛

この学生相談室便りが発刊される頃は、ゴールデンウィーク明けになっていると思います。みなさん、学生生活をいかがお過ごしでしょうか。去年とあまり変わらないと言う人もいるだろうし、生活環境がすっかり変わったという人もいるかと思っています。

私は、新しい環境がとても苦手です。特に具体的に負担と思うことがあるわけでもないのに、そわそわ落ち着かなかったり、疲れやすくなったりしてしまいます。4 月は気を張っているせいか、何とか過ごせることが多いのですが、少し慣れたこの時期に、風邪をひいてしまったり、お腹を壊したりと、体調を崩すことも多くなりがちです。気を張っている時は、体が頑張ってくれているんでしょうね。ところが、そんなにずっと頑張ってもいられないので、気を張らなくても済んだときに、それまで張りつめていたものが緩んで、体の不調としてあらわれるようです。

私はこのように体が不調を訴えてきたときは、体に無理をさせていたかなと振り返ります。自分が何とも思っていない些細なことでも、それが積もり積もったり、あるいは、長い間続くことで、自分にも気が付かないうちに負担を抱えていることがあります。その負担を体が一心に受けてくれていることもあります。そんなときは、休みの日などに体が喜ぶことをします。たとえば、思いっきり寝ることもありますし、走りに出ることもあります。それから、ぬるめのお風呂にゆっくり浸かってみることもありますし、ちょっとした時間にいい香りのお茶を飲みながらボーっとすることもあります。体のいたわり方はいろいろありますし、その時々によっても必要なことが違うかと思っています。ちょっと試してみて、どうかな、いたわってるかなと確かめます。

こころとからだは別々ではなく、互いに影響しあったり、あるいは、一緒に反応したりしています。カリカリしている時は体がこわばっていますし、リラックスして体が緩んでいる時にはこころも穏やかになります。みなさんそれぞれのこころとからだの調子を整える方法ってどんなことがありますか。





意外と普段の生活の中に、そんな方法が取り入れられているかもしれませんし、あるいは、友達同士でこんなことをすると体が楽になったと知らせようと、自分の知らない方法があるかもしれませんね。

### 河井直美

ついこの間、新年度の「相談室だより」を書いたかなと思ったら、またまたそのシーズンがやってきて、もう1年が過ぎたのかと時の速さを感じます。子どもの時の時間感覚と大人のそれは違うと言われますが、本当にそうですね。年々加速度化していきます。生来なまけ者の私は、あまり時間に追われるのは好きではありません。なまけ者だから、ゆっくり時間が過ぎるかと思うとそうではないようです。

昨年、仕事に必要な玩具を買いに行ったとき、たまたま目についたヘンテコな小さな人形がどうしても気になり買ってしまいました。「ナマケモノ」でした。一昨年だったか、たまたまTVで「ナマケモノ」が主役のドキュメンタリーを見ました。不潔そうで汚れた体には緑の苔が生えて、毛の中は虫だらけか？という物体。でも生きている。(うわっ、きっちゃない)というのが第一印象。しかし、ナマケモノの生活や習性について紹介する映像を見ていくうちに、だんだんナマケモノに惹かれ始めました。一日の大半を寝て過ごし、活動時間は1時間(いいなあ)、低血圧(あ、一緒だわ)、食事は葉っぱ3枚ぐらい(安上がり～)、ほとんど動かさず省エネで、朝になると木のてっぺんに登って日光浴をして再充電、等等、本当にのんびりした生活なんですよ。そして、何より惹かれた理由は、“糞”です。ほとんど木にぶら下がりて過ごすナマケモノは、週に1回だけ木から下りて用を足すのです。ものぐさで敏捷性に欠けるナマケモノが敵に襲われる危険を冒してまで木から下りて糞をする?!木の上からすればよさそうなものをなぜに?—それは、自分の住み家である大切な木を守るために、地面に穴を掘って糞をし、枯葉で覆って(なんと奥ゆかしい)自分たちを養っている木に、葉を食べた栄養価の半分をお返しし、木を支えているのだそうだ。土地を肥えさせるために肥料として糞尿を与えるのが小さい頃は疑問でしたが、糞は栄養の塊なんですよ。木にお返しをすることが自分の木を守ることにもなり、自然界を守ることにもつながる。糞でお返しなあ〜と、なんだか変な感動を覚え、木から下りた時に、猛獣にイチコロにやられてしまうかもしれないことを思うと、私なら木の上から落ちしちゃうなあと思い、ナマケモノ以上にナマケモノかも??でも、ナマケモノの私も、いつかナマケモノを見習って、一大事には木を下りていかねばなりません。木から下りるのが怖い時、そろっと話しに来てください。

### 北尾敬子

皆さんは街中で仕事をしている盲導犬や訓練中の盲導犬候補を見たことがありますか?私の、ゴールデンウィークの楽しみの一つは、関西盲導犬センターのオープンディに行くことです。現在活動している盲導犬だけでなく、盲導犬候補のパピーンや高齢になって仕事を終えたリタイア犬など100匹近い老若男女のモフモフとしたゴールデンやラブラドルが駆け回る、犬好きにとってはウハウハする、しかし犬が苦手な人にとっては行きたくないイベントです。



私は子供の頃から犬好きでした。それも自分の体の大きさと反比例するように大きい犬ほど好きでした。(注：今も私はおちびです) その私が、偶然、盲導犬のパピィー育成ボランティアをする女性と仲良くなり、盲導犬センターの活動を知るようになりました。そして、多くの盲導犬候補の子犬たちを通して色々なことを知りました。盲導犬候補の子犬たちは、皆、ある程度の資質を備えた犬です。しかし、10頭の候補犬のうち3頭くらいしか盲導犬になりません。先のボランティアの女性が預かった7頭のうち盲導犬になったのは3頭でした。盲導犬に合格した3頭とならなかった4頭では何が違っていたのでしょうか。7頭は、皆、かわいい仔犬でしたが、専門家から見て、3頭が盲導犬の仕事の適性にあっただけなのでしょう。その3頭の共通点とは、盲導犬の仕事を長く続けてもストレスを感じない素質があったことです。ならなかった犬の中にはとても愛嬌のよい仔犬や優しい仔犬もいました。一番元気一杯だった仔犬(元気すぎ君)は、会うと、私の口元まで飛び上がって喜びを表現してくれました。また、一般的には、大型犬の仔犬はリードをぐいぐいひっぱりがちですが、おとなしい歩き方をしてくれる仔犬もいました。その子は、恐がりで掃除機の音が苦手でした(気弱ちゃん)。この2頭は盲導犬になりませんでした。現在、元気すぎ君は林業の仕事をするお宅に引き取られ、山の中を飛び回っているそうです。また、気弱ちゃんは小さな子どもさんのいるお宅に引き取られました。

人間の社会は複雑なので、自分の適性にあっただけの居場所を見つけることはこれほど容易ではなく、時には、少々無理も必要かもしれません。青年期は自分の適性が未知で、まだまだ成長していく時期です。自分の適性を知るためにも、大学在学中に色々な体験をしてみてください。

### 國松典子

この学生相談室だより、今回は何を書こうかなあと思っていたところに飛び込んできたのが、富士山の世界遺産登録への勧告というニュースでした。おお！と色めき立ったと同時にガツンとショックだったのが「ただし、三保の松原は除外」との報。「三保の松原(みほのまつばら)」は駿河湾に臨む、松林の連なる景勝地です。そこからの富士山の眺めはとて有名です。富士山の世界遺産登録から「三保の松原」が外された理由は、場所が富士山から40km離れていて遠いからだそうです。「除外」ニュースに打撃を受けたことで、私は自分が「三保の松原」に相当の思い入れをもっていることに気づきました。

富士山は単体で存在しているというより、景色とセットで私たちの心の中にあるのではないかなと思います。「三保の松原」は天女の羽衣伝説でも有名な地で、能楽の『羽衣』という曲の中でも「三保の松原」から眺める富士の情景が美しく謡われています。景色とセットしての富士山といえば、古典の教科書に載っていた「田子の浦ゆ 打ち出でてみれば 真白にぞ 富士の高嶺に 雪は降りける」の歌にある「田子の浦」もそうですし、北斎や広重の浮世絵にも背景に富士山が多く描かれています。もっといえば、全国津々浦々の銭湯にある富士山の絵も、また然り。まあ、富士山が背景になるものすべてを一緒に世界遺産に登録するなんてありえませんが、「三保の松原」は40kmの距離ゆえバッサリ切られてしまい(今の「三保の松原」の景観があまりよろしくないというのも理由らしいのですが)、なんとも…世界遺産を決



める人たちは日本人じゃないんだもんなあ…と思った私でした。

いや、日本人として、というのは口実。私は個人の思いとして「三保の松原」にしがみついています。先に、能『羽衣』のことを書きましたが、私は大学時代に能楽サークルに入っていて、卒業舞台の曲が「三保の松原」を舞台にした『羽衣』だったのでした。今も「三保の松原」と聞くと私の頭の中では『羽衣』の詞章が流れ出し、大学時代のあれやこれやの思い出がまざまざと甦ってきて…の次第。「三保の松原」要らない、って言われると、私の心の中の大事なところが否定されたような気もして、ちょっと傷ついた気持ちになったり…いえいえ、世界遺産の人たちのせいではないんですけどね。

最初はちょっと気取って「三保の松原」の史観的重要性を述べるつもりが、最後は思わぬ個人的吐露になってしまいました。読んでもらってありがとうございました（だいぶ溜飲が下がりました）。紙幅に限りがあるので強引にめますが、こんなふうになんか引っかかりをちょっと言葉にしてみる・誰かに聞いてもらおう、ということで気持ちが落ち着いたり、気づきが生まれたりするものです。学生相談室、ふと思いついたとき、どうぞ気楽な気持ちで訪れてください。

### 開室曜日および各担当者

月曜日	河井
火曜日	河井・青木
水曜日	北尾
木曜日	國松
金曜日	國松・青木



### 開室時間

月・火・水・木・金曜日 9:00~16:15

### 個別面接時間

① 9:00~9:40	⑤ 13:00~13:40
② 9:50~10:30	⑥ 13:50~14:30
③ 10:45~11:25	⑦ 14:45~15:25
④ 11:35~12:15	⑧ 15:35~16:15

★個別面接については、予約が基本となります。

「学生相談申込票」で申し込み、「約束カード」で相談日時を確認して相談を受けてください。

★電話でも予約を受け付けています。

学生相談室 075-574-4239 (9:00~16:15)

医務室 075-574-4119 (9:00~18:15)

★予約当日は、直接来室して下さい。カウンセラーが対応します。

★夏期および春期の長期休暇中は、原則として週3回の開設となります。

長期期間中は、学生支援課学生センター

(075-574-4114)でも受け付けております。

