



# 学生相談室だより

2013 年 第 2 号 (通算第 30 号 2013 11 月 発行 : 京都橋大学 学生相談室)

秋学期が到来しました。この相談室だよりが皆さんの目に触れる頃には、もう肌寒い気候になっているかもしれません。前期の「相談室だより」は、4人のカウンセラーの自己紹介号でしたが、後期はカウンセラーそれぞれが自由に綴ります。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

いよいよ秋ですね。と言いたいところですが、これを書いている 10 月初旬はまだ 30 度を超える日があり、暑い日もありました。暑がりな私は、いつもタオル地のハンカチが欠かせません。冬には、さすがの私もコートを着て防寒しますが、建物に入った途端、暑くてやはり汗をかいてしまったりしますので、タオル地のハンカチは肌身離さず持っているわけです。その他にも、緊張した時にも汗が出ますので、やはり、タオル地のハンカチは欠かせません。

こうしたことは、体に表れるサインとして受け止められます。汗をかいていることは、暑いからもっと涼しいことを求めているサインであったり、緊張したり高揚したりしているのでもっと落ち着こうというサインであったりもします。私たちの体は思いがけず、その状況状況を受け取って、それに一つ一つ反応しているんですね。そして、次なる一步を指し示してくれています。お腹が空いたら食べ物を食べることを、頭がぼーっとしていれば作業を一旦とめて休憩することを、肩が凝れば 1 点に集中することをやめて体を広げて緩めることを、などなど、いろんなサインを出してくれています。それに、たとえば仕事に集中してお昼休みが過ぎている時には、お腹がぐーっとなって、そういえばご飯を食べていないことを思い出したりもするわけですね。

こころも体を通して実感することができます。イライラした時にはみぞおちや胃のあたりで煮えくり返るような感覚が出てくることもありますし、何か言いたいけど言葉にうまくできない時はのどにつかえるような感覚があるときもありますね。こうした感覚を利用して、カウンセリングをしていくこともあります。その感覚は、いったい次の一步として何を必要としているのだろうか。あるいは、なぜその感覚が自分にあるのかはわからないけども、なんとなく気になる感覚で、それは、一体自分に何を伝えているのだろうか、そして、何を必要としているのだろうかと問いかけることもあります。この方法は、こころの健康増進のためにも活用されていて、カウンセリング以外の場でも用いられることもあります。

あまりなじみがない方法かもしれませんが、みなさんの生活の中で、ちょっと気になる体の感覚があった場合にやってみると、思いがけないメッセージが受け取れることがあるかもしれませんね。一番身近な自分自身の体は、今どんなメッセージを発信してくれているのでしょうか。

### 河井直美

高視聴率を記録したドラマ「半沢直樹」も終わりました。「やられたらやり返す！」という言葉を知った時に、やられた時にどこまでやり返すかなんだよなあ…と思ったものです。さて、ひと昔前のあるOLの「やられたからやり返した」というお話です。



時はバブル全盛期、しかし携帯やメールという便利なツールはまだなく、ちょっとしたお礼やお詫びも、会った時や電話で直接する時代でした。若いOL同士でお昼のお弁当タイム、ぺちゃくちゃ上司の愚痴やらアイドルの話、そして出入り業者のイケメン営業マンの話題で盛り上がることも。ある日、A子がお弁当部屋に入るとB子から、「ねえねえ、あのCさん（他社のイケメン営業マン）今度結婚するんだって」と言われ、「へえー、そうなんだ、やっぱり彼女いたんだー、直接聞いたの？」と、しばらく若い女子会で盛り上がる。Cさんは、B子が仕事上関わりのある相手、他の女子よりもB子がショックを受けているのかも？とA子は思ったのでした。実際、他の女子はB子の顔色を気にしながらA子の反応を見ているようでしたし。ところが、です。その後、他の女子が堪りかねてA子に言いに来たのです。Cさんが結婚する話は嘘で、B子がA子を騙そうと皆を巻き込んだ作り話だと。なぜ急にそんなことをしようとしたかはわからないけど、まんまと信じたAに悪い気がしてと。Aは、打ち明けてくれた相手に対しても、グルになって自分を騙してたのかと一瞬腹を立てます。でも、殆どが後輩で先輩のBには逆らえなかったのだろうと思い、教えてくれてありがとうとだけ返します。その後、普通に振る舞うBに対してハラワタが煮えくり返るA。何があったか知らないけれど、私をいじっておもしろがってるだけだと、イライラ。そして、その数日後、作戦決行。お弁当時、女子の中でAはBに告げます。先日、Cさんが来られた時「ご結婚されるそうですね、おめでとございます」と言っといたよと。咄嗟に顔色を変えるB。さあ、あとの祭りはこれで終わったのかというところ。その日、打合せに訪れたCが帰るのをエレベーターまで見送るBの側に行き、Aは囁きます。「さっきの嘘だから、何も言ってませんから、ご安心を」と。Cに何か言いかけていたBは、真っ赤になって「いえ、何もありません」と言い、お辞儀をして見送った。「やられたら同じやり方でやり返す」というのがモットーだというA子は、「但し、暴力と暴言は避ける」ということは肝に銘じているようで、「だけど、同じ思いを相手に味わわせるやり方ができた時スツとする」そうです。お返しにもルールありきなり…



### 北尾敬子

この秋の私の一大イベントを報告いたします。10月14日に、10代の頃、熱烈なファンだったJのコンサートに行ってきました。私は、10代の頃、Jのコンサートに行



ってみたいと思っていたのですが、地方都市に住んでいたために、それは実現しませんでした。その後、大人になり、Jも表舞台から退き、私も他の人のファンになりたりして、Jは「過去の人」になっておりました。ところが、今年の夏、新聞広告でJのコンサートのことを知りました。「へえ～、京都でやるんだ」とは思ったものの、酷暑の夏に、すぐにアクセルはかかりませんでした。しかし、なんでもすぐ忘れて水に流してしまう最近の私にしてはめずらしく、次の日もその次の日もJのコンサートのことが、頭の片隅にひっかかっています。そこで、思い切ってコンサート企画に連絡を取ってみました。そしたら、なんと、チケットが手に入りました。嘘のような気持でした。でも、冷静に考えれば、「嵐」のコンサートじゃないんだから、それほど驚くことではなかったのかもしれませんが。

そして、暑い夏が過ぎ、10月14日のコンサートの日がやってきました。さて、ここからはそのコンサートの感想です。一言に言うと、かっこよかったJは、ユーモラスなおじさんになっていました。Jは、若い頃のヒット曲と最近の歌を披露しましたが、会場は昔のヒット曲の時の方が盛り上がっていました。しかし、私はJの最近の歌を聴きながら、彼はこういうことに関心を持つ人になったのだなあ感慨深く思いました。また、歌もさることながら、彼のトークが非常に楽しかった。若い頃のJはどちらかというとナルシスティックな雰囲気があったのですが、現在の彼は「もうナルシストが似合う年齢と体型ではありませ～ん」というオーラが漂い、それが気持ちよく、改めて彼のファンになりました。

話は変わり、先日大人気で終わったNHKの朝の連ドラ「あまちゃん」。若きヒロインの能年玲奈はとても魅力的でしたが、中年期の人々にとっては、脇役の元アイドルの小泉今日子や薬師丸ひろ子もあの番組を見る楽しみだったと思います。学生の皆さんの多くは今、20歳前後ですね。30代、40代、50代、・・・と生きていくと、20代で魅力的であった人が必ずしもそうでなくなったり、20代でめだたなかった人が魅力的になっていく現象を体験することがあるでしょう。昔のアイドルチェックにはそういう楽しみもあります。

将来、誰にとっても、現在は過去になります。今が苦しい人にとって、いつか、今の苦しさが少しはなつかしく思い出せる日が来ますように。



---

### 國松典子

記憶が正しければ、2年8ヶ月ぶりに風邪を引きました。後期始まってすぐの10月初めのことで、今はもうすっかり元気です。今回は結構しっかりした風邪で、ぼんやりした頭の中で2つほどのことを考えていました。

一つ目「37℃台は極楽」。熱が39℃くらいまで出たのは大人になってから珍しく、何というか体の内側で内臓がチクチク刺されているような、あらゆる骨の節々がキリキリと悲鳴を上げているような、脳天ではマグマが渦巻いて今にも爆発しそうな、そんな痛みが全身を覆っていて2日間動けずにいました。3日目、目覚めると体が軽く、何と爽快な朝！ ごそごと起きだし、病院に行って薬をもらい（熱がひどいと病院に行く気にもならなかった）、帰ってきて熱いお茶と美味しいお菓子でべらべらお喋り、



たまっていた雑誌を読みあさり、しまいには意気揚々と楽器の練習までしてしまいました。この日の熱、それでも 37.8℃也。もう 25 年近く前の小説ですが、よしもとばななさんの『TUGUMI』を読んで、印象的だった一文を思い出しました。主人公のまりあが熱を出したとき、人の嫌がることをするのが生きがいのような病弱なつぐみという少女に対して驚嘆と尊敬の念を抱いたこと…つぐみはいつもこんな熱の高さであんなにいろいろ活動して回っているのだ…というような記述でした。平熱から 37℃台に上がると「大変、安静にしなきゃ」と抑制がちになるのが常ですが、更なる高熱から下りてくる 37℃台では「何でもやれるぞ」の気分。一つの事態であっても、どういう方向で生じていることか、あるいはどのような見地から捉えられることかによって意味が違ってくるものですね。

二つ目「我、風邪っ引き。故に我あり」。以前は年に 1~2 回は風邪を引いていたのですが、今回は実に久しぶりでした。「私はあんまり体調を崩さない」はちょっとした自慢になりつつあったので、何がきっかけで風邪を引いてしまったのかなと思いました。それほど体に無理をした覚えはないけど無防備になってたかな…ちょうど風邪を引く前の週末に大きな行事が済んでやれやれだったからかな…私は元気元気と豪語しすぎてバチが当たったのかな…等々。思い浮かべたことすべてが思い当たるような気になってくるのは体調不良に陥った気弱さゆえかもしれませんが、秋の夜長、しばし自分の素行に思いを馳せる機会を得たのでした。しかし、あれこれ思案しても揺るがない風邪っ引きの私という現実。風邪は考えても治らない。養生の必要。

やっぱり健康が嬉しいですね。特にこの時期、皆さんお大事に！

### 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、学生支援課スチューデントセンター

(075-574-4114)でも受け付けております。

