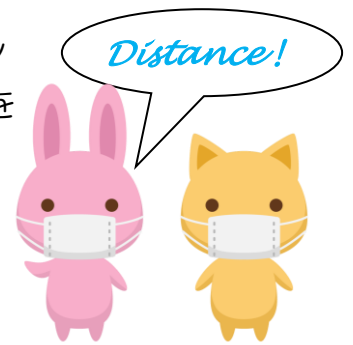


## 新型コロナウイルス感染症対策のため・・・

今年度は、世界中がこれまで経験したことのない混乱の中で始まりました。皆さんも慣れないオンライン授業で不安でいっぱいだったのではないのでしょうか。



学生相談室も、これまでのような対面のカウンセリングをすることはかなわず、オンラインや電話での相談を余儀なくされました。初めての大学生活をコロナ禍で登校できずに過ごしていた新1年生の皆さんには、お電話で様子を聞くことができました。



後期からは、大学で対面の授業も始まります。

学生相談室も感染予防に努めながら対面での相談もできることになりました。対面での相談では、**マスクをご着用**ください。（カウンセラーもマスクを着用します）

**手指消毒・換気**に（換気のため相談時間が短くなることがあります）ご協力ください。

### **ご予約の方法**

大学のホームページ <https://www.fujioshi.ac.jp/life/counseling/> をご覧ください。

\*対面・電話・メール・ZOOM 相談の中から選べます。 **予約は学生相談予約フォームから!**

#### 学生相談室開室時間と担当カウンセラー

北 16 条校舎学生相談室			花川校舎学生相談室		
本館 3 階 344 室			本館 3 階 303 室		
予約申込は <b>011-736-5099</b> からできます			予約申込は <b>0133-74-7063</b> からできます		
月曜日	12:00~15:00	森田	月曜日	11:00~14:00	齊藤
水曜日	12:00~15:00	山中	火曜日	14:00~17:00	山中
木曜日	14:00~17:00	森田	水曜日	12:00~15:00	関根
金曜日	12:00~15:00	関根	木曜日	11:00~14:00	齊藤

# こころにのこる言葉

今年初めに新型コロナウイルスが広まり早数ヶ月経ちますが、この間、子供の学校は休校、外出もなかなかできない、仕事は不安定になる・・・などなど大きなストレスの中にいたように思います。コロナのせいで・・・と恨めしく思っていました。そんな時にネットでたまたま『**失ったものを数えながら生きるか 恵まれたものを喜びながら生きるか**』という言葉（どこかのお寺の掲示板にあった言葉らしいです）を見つけました。確かにコロナのせいで失ったものもあるけれど、今できること・楽しめることを大切にしなければなあ・・・と思われました。今もまだ、これまでのようにはいかないことも多々ありますが、今できることを楽しんで、今できることを精一杯やりながら過ごせたら良いなと思っています。（北 16 条キッパス 森田先生）



私のこころにのこる言葉は「**苦あれば楽あり**」という言葉です。苦しい日々がいつまでも続くわけではないと思っても、そこから這い上がるのには時間がかかります。この先はきっと楽になっていくはずと信じて自分の気持ちをコントロールしていくことが大事ですね。

他の言葉では「**言葉は凶器**」言葉は発した人には深い意味がなくても、言葉を受け取った人が深く傷ついてしまうことがあります。感情だけで発する言葉は誤解を招きやすいですね。相手の気持ちを考えて発することが必要です。

「**過去は変わらない**」今まで自分自身が過ごしてきた過去は変わらない。楽しかったことも苦しかったことも今後の教訓にして、振り返らず今後の自分のプラスにしていきたいですね。



「**つまづいたっていいじゃないか にんげんだもの**」こちらは相田みつをさんの作品です。人はつまづかず過ごしていきたいものです。でもつまづいたっていいのです。それを含めて私たち人間なのですから。相田みつをさんの言葉には、普段自分が忘れてしまっていることや、なるほどと思う気づきがあります。皆さんも色々な言葉に励まされてきたと思います。その言葉は今の自分にとって必要な言葉、大事にしてほしいと思います。

（北 16 条キッパス・花川キッパス 山中先生）



わたしにとって、こころに残ることばは、たくさんあります。ここでどれを挙げたらいいのか・・・、本当に迷いました。今も、迷っています。どうしよう？たくさんありすぎる・・・。というので、やっぱり・・・、ひとつだけじゃなく、いくつかご紹介しちゃうと思います。

まずは、小学校5年生の時に出会った『モモ』（ミヒヤエル・エンデ著）に出てくる道路掃除夫ベッポというおじいちゃんのことばです。「**いちどに道路ぜんぶのことを考えてはいかん、わかるかな？つぎの一步のことだけ、つぎの一步のことだけ、つぎのひと呼吸（いき）のことだけ、つぎのひとはきのことだけを考えるんだ。いつもただつぎのことだけをな。**」

そして…、次は星野源。最近あまりにも売れてきてしまったので、ちょっと恥ずかしくもあり、迷ったのですが、それでも星野源の文章はとてもセンスがよく、元気もくれるので紹介しちゃいます（下ネタも多いのだけれど、それがとても正直で笑えます）。「世間を面白くするには、世間を面白くしようとするのではなく、ただ自分が面白いと思うことを黙々とやっていくしかないのだ」（『よみがえる変態』より）。どちらのことばも、“一度に全部のことを考えても、どうにもならない。だから、目の前のひとつひとつ…、やっていこうじゃないか”という感じですよ（わたして、いくつになっても同じようなことばに支えられてるって、今発見しました！）。



もう一つは、『パンとスープとネコ日和』というドラマから。小林聡美演ずる女性が、お世話になった先生に書いた手紙からの一説です。「先生。わたし、真面目過ぎました。これからは不良になります」ということばです。日々の暮らしの中で、勝手に“ねばならない”ということに縛られて、暮らしが楽しめなくなっちゃってる！と感じることがあります。そんな時、このことばがフト、頭をよぎるのです。「ああ、不良になろう」って。時々、思い出して、余計なチカラを抜いてのびのびしなくっちゃなあ～、ちゃんと楽しめてるかどうか…自分自身に聞いてあげなくっちゃなあ～と思います。

最後は…、最近息子に教えてもらったアーティストの歌の一節。「ああ すべて忘れて帰ろう ああ すべて流して帰ろう」（藤井風『帰ろう』から）。この曲は、「忘れよう」、「手放そう」、「帰ろう」ということばが多発されるのですが、本当に名曲でおススメです！気がつくつと、ついつい何かにしがみついて、手放せなくなり、それが自分を苦しめちゃうこともあるなあと思って、これを聞くと「さ、手放そう」と思うのです。手放したら、新しいモノゴトが舞い込んでくるかもしれない…。自分が軽くなっていく感じですよ。

と、いろいろ好き勝手なことを書いてしまいました。いかがですか？みなさんは、こころに残ることばがありますか？時々、本や音楽、映画などのことばに救われることがありますよね…。もしも、何かありましたら、今度ぜひ、こっそり教えに来てください。学生相談室でお待ちしております。

（花川キョウ子 齊藤先生）



「こころの処方箋」新潮文庫は、心理学者で文化庁長官でもあった河合隼雄先生の名著です。とても読みやすく示唆に富んだエッセイのタイトルに名言があふれています。「ふたつよいことさてないものよ」人生良いことばかりではないけれど、悪いことばかりでもない。そう思うとちょっと勇気をもらえますね。「道草によってこそ『道』の味が分かる」道草せずに真っすぐ目的地に着くことばかり考えていては、人生の楽しみを見つけそこなうかもしれません。道端に咲いている草花、季節の移り変わり、人々の笑顔、小鳥の歌…道草をしたからこそ発見できることもきっとたくさんありますね。

（北16条キョウ子・花川キョウ子 関根）

こんなコロナの中だからこそ、力を与えてくれるあなただけの言葉を見つけてみてはいかがでしょうか。