





些細なことが大切なのです

学生相談室長

川上龍男



冷静と情熱のあいだ

カウンセラー

水谷えりか
(精神科医師)

人は皆、自分とその回りの人達との間で様々な情報交換をしながら生きています。そして、その有様がそれぞれの人間関係を作っています。そして、その情報交換は必ずしも言葉によるものばかりではありません。その人の態度や行動や顔の表情といった全体的に微妙な変化の一つ一つがこの人達の今の人間関係を表しているのです。そして、その微妙な変化に人の心は一喜一憂し、精神的にも肉体的にも大きな変化をもたらすことがあります。相談室に訪れる皆さんの中にもこうした人ととの関係に悩んだり、心配したりしている人が結構いらっしゃいます。こちらでは全く他意のない言葉や何気ない行動が意外な形で相手に不愉快な思いを抱かせてしまつたり、見方を変える言葉に出さなかつたりきちんとした行動に出せなかつたために相手に誤解を持たせたり、逆にこのような事で相手がどのように自分の事を思っているのだろうとあれこれ自分の殻の中で詐索し思ひ悩む人も多いようです。ところで、皆さんは日頃何気なく行つてゐる言動が相手をいたく傷つけていた経験はありませんか? 知つてゐる人や自分とは関係ないと思つてゐる人には素知らぬふりをしたり、無視してゐるような言動をとつたりした事はありませんか? とられた人は想像以上に大きなショックを受けています。お互に気をつけたいものです。

ある弱視の方から「私は皆さんの顔がはつきり見えないので、人込みの場合以外は擦れ違う方でできるだけ笑顔で声に出して挨拶するようにしています。勿論、全く面識のない方に声をかけて不思議がられたり、携帯電話で笑いながら応答している方が自分に対応していると勘違いして話しかけて恥ずかしい思いをしたりと沢山失敗はあります。これがきづかになつたような気がしてます。おかげで毎日の人との出会いが樂しみです」という話を聞きました。

最近、「お早うございます」「今日は」「さようなら」「お疲れ様」「元気?」といった声がキヤンバスのいたる所で聞かれるようになつたような気がしてます。おかげで毎日の人との出会いが樂しみです。

明るい挨拶は健康でソフトな人間関係の潤滑油



試してみよう! 「対人地図」

カウンセラー
森田理香

私たち

は周囲の環境や社会から影響を受けたり、与えたりしながら生きています。それが自分にとつて良いも

ので、自分にも10年前こんな約束はなかつたかと一生懸命思い起こそうとしましたが、残念ながら私の人生にそんなドラマチックな話はありませんでした。でも、誰しもが冷静と情熱:孤独と愛情:挫折と希望:とつた狭間で生きているのではないかなどと思いました。子供であれ大人であれ関係なく、それぞれの一瞬一瞬での冷静と情熱のあいだに。冷静と情熱は相反するもので、困惑したり苦しんだりすることがあるのは当然だと思います。一人の人生はその人だけのものとはいえ、他人の手がさしのべられたり自分が外に手をさしのべたりして色付けされたりしていくものでしょ。私も相談員として手をさしのべることでできたらなあと思つています。



相談員
森太郎
(電子情報工学科)

過ぎ去つた未来

皆さんは「2001年宇宙の旅」という映画を観たことがありますか? 今は亡きスタンリー・キューブリック監督が1968年に製作した作品で、現在においてもSF映画の金字塔といわれており、オープニングで流れている「アラートストラはかく語りき」のメロディはクラシック音楽を聴かない人でもどこかで耳にしたことがあると思います。映画は何億年も昔の太古の地球から始まります。突如として地上に出現した黒い石碑のような石版「モノリス」に触れた猿人は道具を使うことを覚える。それから時は一気に流れて1999年、今度は月面上でモノリスが発見され、そのモノリスから木星へ向かって電波が発射されます。木星に何があるかを確かめてモノリスの謎を解明かすため、人類は宇宙船ディスカバリー号を建造し2001年に木星を目指す、という内容です。この映画には地球軌道上に浮かぶ宇宙ステーションや

であることもあります。ストレスになることもあります。でも、同じような環境の中にいるのに、ストレスを感じる人とそうでない人といいます。同じ事に対し、ある人は笑つて受け止めるのに、ある人は我慢ばかりしていることがあります。なぜこのようなことが起ころるのでしょうか? これは「捉え方」の違いといえます。ある事柄のどの側面を見るかは人によって違います。それが個性といえます。捉え方が違う事自体は悪いことではなく、違うからこそ人のつきあいは面白いのです。でも、ある偏った捉え方にとらわれてしまい、自分で自分を苦しめてしまうこともあります。人間関係で悩んだり、息苦しさを感じることがあります。そういう時に、自分の人間関係を捉え直す方法の一つとして「対人地図」を紹介します。
〔準備する物〕B4程度の白紙、色鉛筆や色ペンなど。
①紙の真ん中に自分と書いてイメージに合う形で囲み、色を塗ります。②自分との距離や大きさを考えながら、思い浮かぶ人の名前を紙に書いていきます。③その人のイメージにあう形で囲み、色を塗ります。④線の太さや方向、長さを考えながら実線や波線、点線でその人と自分とをつなげます。
こうやって、自分を取り巻く人間関係について視覚的に捉え直すことによつて、自分自身を整理したり、新しい発見をすることが出来ます。興味がある人は一度試して見られたいかがでしょ?



些細なことが大切なのです

学生相談室長

川上龍男



冷静と情熱のあいだ

カウンセラー

水谷えりか
(精神科医師)

昨年の12月、国際会議出席のため渡米した。その帰りの機中でちょっとしたハプニングがあった。離陸してまもなく、突然「パンツ」という乾いた爆裂音がした。テロやその報復攻撃のニュースが頻繁に飛び交う時期の渡米であったので、この音を聞いたときには一瞬自分の最期を覚悟した。何故かこの最期のときに頭に浮かんだのは家族や学生さん達のことだった。夕食時、家内はこしらえた夕食の感想をそれとなく私にもとめてくるが、いつも「美味しい」の一言しかえさなかつた。帰宅するといつも笑顔で迎えてくれる娘に、笑顔をかえすことができない日があつた。へこんでいる学生さんに声をかけることができないときがあつた。学生さんから声に素直に耳を傾けることができないときもあつた。等など。最期のときに頭に浮かんだことは、楽しかった思い出や充実した日々などではなく、周囲にいる人達に対しても私がこれまでしてきたこと、そしてその反省と後悔ばかりであつた。改めて、私にとつてのよい人生とは何か、最期のときに後悔しない人生とは何かについて機中で考えさせられた。



機中で

相談員

私はリバイバル上映されたこの作品を高校生の時に観て、映画の中で描かれた未来に胸をワクワクさせたものです。ところが、上に挙げたような事は全く実現できなあいます。2001年はいつのまにか過ぎ去ってしまいました。

映画の中の絵空事と言つてしまえばそれまでです。現実にはロボットASIMOなど着実に発展しているものもありますし、携帯電話やインターネットの爆発的な普及は十年前では誰も想像できなかつたことです。しかし、未来に対する期待感と、その実現を目指してチャレンジする気持ちが現代社会では希薄になつてゐるのかとも思います。

高専生のみなさんは明日の技術、未来の技術を担う可能性能を秘めていますから、是非とも夢のある未来を築いて欲しいのです。

2003年4月7日は鉄腕アトムの誕生日、だそうです。

民間のスペースシャトル、月面基地、人工冬眠による宇宙旅行、人間の描いた似顔絵を見て、「よく似ていますね」と想いを述べるコンピュータなど、1960年代末に考え方を支持する者が大いにいました。

「ほんとだ。天井にしみがある。雨が漏つたあとだよ。
修理するように看護婦さんに頼んであげるよ」
不思議なことに、セキさんの失禁はその日からびたり
と止まつたのです。「信ちゃんのおかげで雨漏りがしな
くなつたよ」とセキさんはうれしそうでした。』
私は、この信ちゃんの言葉を、相手の立場にたつと思
いやりのある究極の言葉だと思います。皆さんはどう思
いましたか？



信ちゃんの嘘

山崎直子

昨年十一月下旬、東京で行われた学生相談の研修会に参加しました。研修会では、大学・高専の先生や事務職員の方と一緒に「学生相談」について真剣に勉強をしました。

研修会の中で、私が一番心に残った話を紹介します。

これは福岡県の高校生の実話です。

『七十歳以上の入院患者が多い福岡市郊外の病院でのできごと』です。新聞を購読している患者は一階玄関横の新聞受取ボックスまで新聞を取りに行くわけですが、病院は三階建てでエレベーターがなく、お年寄りには大変不便でした。

あるときから新聞配達が高校生に変わりました。彼はお年寄りが下まで降りてこないでいいように、病室まで上がってきて直接手渡すようにしてくれました。たちまち彼はおばあさんらの人気者になり、信太という名前から信ちゃんなどと呼ばれました。おばあさんは信ちゃんに買い物などを頼んだりしましたが、彼はいやな顔一つしないでニコニコして引き受けっていました。

セキさんという身寄りのないおばあさんが特に彼のファンで、信ちゃんを孫のようにかわいがつていました。そのセキさんがトイレの帰りに病室がわからず廊下をウロウロしたり、ベットの上で少し尿を洩らすようになりました。

ある日、セキさんが信ちゃんに「おまえ、おまえの父が死んでしまった」と言いました。

「天井から

私はいま砂のお國の王様です。
お山と、谷と、野原と、川を思う通りに変へてゆきます。
お伽噺の王様だつて自分のお國のお山や川を、こんな
に変えられないのでせう。
私はまほんとうにえらうの王様です。



砂の王国 「金子みすゞの世界」

保健室

それでも、花達は苦情も言わないで、自分の植えられた場所で、春が来たら自分の命を精一杯使つて花を咲かせます。花は自分の使命に忠実なだけです。これが私たちの人生です。

金子みすゞさんの詩を読む時、『砂の王国』には、眼に見える世界だけでなく、心の世界を語つているよう思います。

人生には、山があり、谷があり、静かな野原がある。悲しみや苦しみや楽しみがある。自分の心を修めている人は、それらに振り回されないで、それらを全て益に変えていきます。私たちの外側は、思うように成りません。でも、心は思う様になれるんだと言つていいると思います。自分の心の王様になる事が出来るんだと言つていいると思います。

どんな境遇にもつぶされないで尚、自分の人生を有意義にしていく道を見いだしたいと思います。

