



春・前期をのりきっていくために

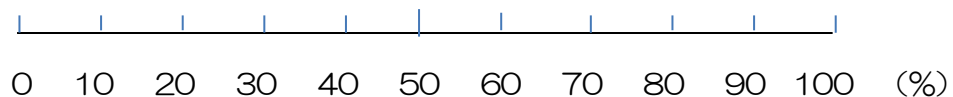
1. 春のころは複雑

世の中に たえて桜の なかりせば 春の心は のどけからまし （在原業平）

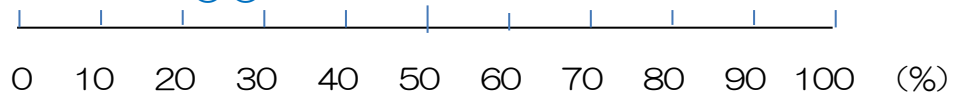
昔から、人は、桜の咲く春には心騒いできたのですね。春は、変化の季節。さまざまな変化に耐えていけるか、ちゃんとやっていけるか、不安と希望が入り交じりますね。

あなたの今年の春は、どんな感じですか？ 今の気分を評価してみましょう。

(希望) 嬉しい・楽しみだ 😊😊



(不安) 不安・ゆううつだ ☹️☹️



2. 自分のペースを作っていく

私たちは、一人ひとりが、異なる個性をもつ、唯一無二の存在です。お互いに似ていることはあるけれど、厳密には、体質も、性格も、生まれ育った環境も、それぞれ異なります。そのような自分の個性を認めることは、とても大事です。その個性に基づいて、自分の生き方を作っていくことが、幸せに生きるための基本です。自分は、どんな個性をもつ人間なのかな？ 虚心坦懐に問うことが、第一歩です。

また、学生生活も、人生も、短距離走ではなく、マラソンのようなものです。マラソンは、長丁場なので、ペース配分が大事です。途中で、給水あり、後ろを振り向いても、歩いても、立ち止まっても、よし。そのようにして、自分に合ったペースをつかむこと、守ることが、大事です。マラソンでは、周りのランナーと、抜きつ、抜かれつ、するものです。

生きるとは、自分のペースで、前を向いて進んでいくことです。同じように前を向いて進んでいる他の人たちが周りにいます。周りに人がいることで、ちゃんとしないといけないと思えたり、自分だけではないんだと思えたりするので、お互いの存在が、支えとなり、力となります。

3. マイペース履修で

4 月には履修登録がありますね。「早く単位を取らなくちゃ」、「なにか資格・免許を取らなくちゃ」、「みんなについていなくちゃ」と考えて、たくさんの科目を履修登録する人は、毎年多くいらっしゃいます。体力気力が充実していれば、それでも大丈夫でしょう。

ですが、ちょっと待って！😊 体力に自信がない時や、学業以外のことが大変なときには、無理しすぎないように、履修する科目数を少なめにすることも検討しましょう。大学は、4 年間で単位がそろえば卒業できます。最初は少なめ、2回生以降でたくさん登録する、というパターンもあります。さらには、4 年での卒業にこだわるべきか否か、個人個人で考え方や事情は異なります。卒業までのペース配分は、個人個人で調整できます。クラスメイトたちと違うのは、不安ですか？ いえいえ、案外大丈夫なものなんですよ。自分なりに考えながら作っていきましょう。



4. 上手な休み方

週に1日か2日、学業・サークル・バイトなどレギュラーの予定を入れない休息日を持ちましょう。

それから、本学では、「授業を4回（科目によってはより少ない回数）まで休んでも大丈夫」、というルールがありますね。すると、たとえば毎週1日ずつ休むとしても、曜日をずらして休んでいくと、特定の科目に欠席が集中することなく、単位修得の可能性を残しながら、上手に休めます。たとえば、第1週は月曜、第2週は火曜、第3週は水曜、第4週は木曜…というふうに。逆に毎週同じ曜日に休むと、その曜日の科目はあっという間に欠席オーバーになってしまいますね。

また、まるまる1週間続けて休んでも、各科目の欠席は1回ずつで済みますね。まとまった休養が必要なときに、おすすめの休み方です。ちなみに、本学では、7日以上～3か月以内のお休みを任意で届けていただく「長期欠席」という制度があります。休むことの心苦しさを少し和らげられるでしょう。

5. 短めの区切りを目指していく

まずは、毎週の休息日を目指しましょう。それから、ゴールデンウィークの連休を無事に迎えることを目指しましょう。その次は…夏まで祝日が無い！😞 夏休みまでが長く思えて、ちょっとつらくなっちゃいますね。そこでおすすめするのが、“My 祝日”を作る試みです。4.でおすすめした上手な休み方を発動し、自分で小さな区切りを作ります。「来週は水曜日が My 祝日、再来週は木曜日が My 祝日…」とか、「6月第1週と、7月第1週は帰省する」などと決めておくと、そこが区切りになって、とりあえずそこを目指してがんばりやすくなります。

そのように、短めの区切りを意識し、とりあえずそこを目指してできることをやっていくとよいです。生きることはその繰り返しです。

6. 広い意味でのお仕事をもつこと

ここで言う仕事とは、金銭が関わる職業だけではなく、自分を良く保つための、また、他者・集団・社会への貢献になるような、大小のあらゆる活動を含みます。学生さんの場合、学業は、大切なお仕事です。あるいはまた、生活習慣となるさまざまな日課、たとえば自分の衣食住を整えることなども、大切なお仕事です。あるいはまた、家族のためにお手伝いをすることや、家の前の道をきれいに掃除することも、大切なお仕事です。一日の中にも、また一生の間にも、大小さまざまなお仕事をしながら、私

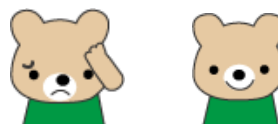
たちは生きています。「これは私の仕事」と思うものを持つことは、生きるうえで大事です。それをしていくことが、心の安定につながります。小さなお仕事を大切にすることが、いちばん大事です。

7. できることをする できていることを褒める

不調のときにも、「小さなできることをする。できている小さなことを褒める」とよいです。たとえば、頭が働かなくて勉強が手につかないときでも、床に落ちている小さなごみ一つだけくずかごに捨てることは、多分できるでしょう。またたとえば、横たわっていても、お腹をやさしくなでることはきっとできます。さらに、いつでも、どこに居ても、呼吸をすることはできています。「できた。できている。よかった。」と、どんなにささいなことでも、自分のした仕事を、褒めてあげましょう。いつも働いてくれている内臓たちを、褒めてあげましょう。

8. 人生にはピンチやネガティブはつきもの

人生にピンチはつきものです。ピンチは成長のチャンスとなります。人生の中には、ポジティブもネガティブも両方あります。ネガティブな経験からの学びは大きいです。私たちには、ピンチを切り抜け、ネガティブな経験に耐え抜くための、不思議な力が備わっています。生き延びていくための、底知れぬ力が、私たち一人一人の中には潜在しています。その力にはいくつかの名前が付けられて概念化されています。たとえば、凹んでも回復する力である「レジリエンス」。またたとえば、どうしようもないことにも耐えていく力である「ネガティブ・ケイパビリティ」。そのような力によってピンチやネガティブを生き延びていく中で、人間としてより強くなっていくことを「心的外傷後成長 (PTG)」という、など。たとえピンチやネガティブな経験に出遭ってどん底に落ち込んだとしても、そこでしか手に入らない貴重な何かをつかんで、ゆっくりと、よみがえることができます。未だ知らぬ自分の中の不思議な力にきっと出合えることを信じて、とにかく生き延びることが大事です。



9. 「違和感こそ個人だ」

これは、絵本作家の五味太郎さんが、あるテレビ番組の中で語った言葉です。何かに対して、「おや？」と違和感を覚えた時に、人は、他の何ものでもない“自分”があることを意識し、自覚します。違和感をもっている“自分”と、違和感の対象となるものは、その瞬間、対立しています。そこに、個人が立ち上がってきます。「その調整なり、理解なり、あるいは距離感なりが、その人の生き方なんじゃないかなあ。」と、五味さんは語ります。違和感を大事にすることが、個人を大事にすることだと言えるでしょう。違和感を大事にするとは、「おや？」と思う素朴な気持ちを、無視したり、押し殺したりしないということです。「おや？なんだろう？」と意識して、その違和感の出どころや理由を考えてみる。すると、そこには、かけがえのない個人として生きるための、ポイントが見出されることでしょう。

しかし、違和感は大抵いろいろあるので、いちいち立ち止まっていたら、物事を進められなくなりそうですね。そこで、違和感が解消されなくても、とりあえず保留にして、すべきことを片付けていくという裁量も必要です。その時に、違和感を押し殺すのではなく、認識していることが大事です。「おや？」という素朴な違和感を抱えながら、動きを止めず、用事に取り組んでいく。動きながら、少しずつ考えていくと、やがて違和感を経て調和へとつながる道筋が見出されるでしょう。調和とは、かけがえのない個人として、周囲となじむことです。

やむなく立ち止まらざるを得ないときもあります。その時には、腰を据えて、違和感の中に隠れているポイントを探してみましょう。きっと有用な気づきがあることでしょう。学生相談室でも、一緒に探すお手伝いをします。

10. こころが辛いときに相談できる窓口

【学生相談室の利用案内サイト】

<https://www.kyoto-wu.ac.jp/student/support/soudan/index.html>

【学外機関】

✿ まもろうよ こころ

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

✿ よりそいホットライン

<https://www.since2011.net/yorisoi/>

✿ いのちの電話（全国）

<https://www.inochinodenwa.org/lifeline.php>

✿ 京都市こころの健康増進センター

<http://kyoto-kokoro.org/help/>

<http://kyoto-kokoro.org/mentalhealth/index.html/>

✿ メンタルクリニック（京都市近辺には、たくさんのメンタルクリニックがあります。学生相談室、健康管理センターで、情報提供いたします。）

11. おすすめの本

- ・伊藤絵美（著）、『セルフケアの道具箱 ストレスと上手につきあう 100 のワーク』、晶文社、2020
- ・小林弘幸（著）、『図解 眠れなくなるほど面白い 自律神経の話』、日本文芸社、2020

