

二松學舎大学で学生の皆さんに関わらせていただいているのは、ご自身それぞれの『好き』をしつかり持っている方が多いということです。古典文学や近現代文学、さまざまな芸術作品はもちろんのこと、流行の漫画にアニメやゲーム等々、さまざまな分野にわたっています。これは、それぞれの方が、ご自身独自の世界を大事にされているということでしょう。

それぞれの人が持つ『好き』は、自身が辛くなった時にエネルギーを補給できる対象になります。疲れた時、うまくいかない時、落胆した時に、自分の好きなもの、好きな事に触れている時間が、精神的な活力を補給してくれるわけです。ご自身の『好き』を持っていることは、自分自身を助けてくれる、大きな財産になるわけです。

その一方で、はたから見ると好きな事をずっと楽しんでいたり、自堕落に過ごしているように見えたりしても、実は「それしか出来ない」という状態もありえま

学生相談室

だより **102**

カウンセラー 矢部浩章

す。精神的な疲弊から、回復する途上なのかもしれません。切迫感や無力感に苛まれ、常に精神的に消耗している状態が、背後にあるのかもしれない。

これは、なかなか辛い状態です。「楽しいからやっている」というのではなく、「他に出来ることがないのでやっている」わけです。いわゆる「抑うつ」の状態や、無気力状態を表す「アパシー」の状態とも理解できます。

ただ『好きなこと』を止めさせるだけでは、事態は好転しがたいでしょう。やるべきことに手がつかない辛さを語る機会、表現する機会も重要になることでしょう。

『好き』なものを心から楽しめることは、実は簡単ではありません。それは学生の皆さんだけでなく、ご家族の皆さんも同様ではないでしょうか。

それぞれの方が、それぞれの『好き』を心から楽しめる。学生相談室は、そのお手伝いができる場でもあります。