

あけましておめでとうござい
ます。本年もどうぞよろしくお願
いいたします。みなさんは、どの
ようなお正月を過ごされたでし
ようか。

「一年の計は元旦にあり」とは
よく言いますが、私はここ数年、
元旦に今年の目標を書初めする
のが習わしになっています。この
時とばかりに、古い
書道セットを押し入
れの奥から引つ張り
出し、墨をすって、
毛筆で半紙に書き
ます。昨年の目標は
「整理」でした。身の
回りの整理整頓はも
ちろん、心や身体
のメンテナンスもでき
たらと思ひ、選びま
した。結果は：まあ
まあといったところ
でしょうか。結果は
毎年、だいたい『ま
あまあ』におさまるのですが、実
はこの『まあまあ』なところが大
事なのではないかと思つています。
相談室でお話を聞いていると、
真面目で一生懸命な学生さんた
ちから、『ねばならない』、『
じゃなきゃいけない』という表
現をよく耳にします。もちろん、
こうした責任感や義務感は自分

学生相談室

だより 119

カウンセラー 林 利恵

を高め、理想や目標に近づくエネ
ルギーの源になります。ですが反
面、知らず知らずのうちに自分を
追い込んだり、他者に厳しくなつ
たりする面も持っています。

自分を追い込み、理想や目標に
近づけないと、徐々に心身が疲弊
して、眠りや食事が上手くとれな
くなる…:こともあります。です

から、『まあまあ』と
か、『まあいいか』と
思えるところで、妥
協することも大事な
のではないかと思っ
たのです。

学生さんの状態に
もよりますが、私は
よく「目標の六割で
きたら良しとしよ
う。」と伝えていま
す。完璧を目指して
辛くなるのであれ
ば、半分かそれより
少しできたくらいで
『よくできたね』、『半分できたら
大したもんだ』と自分を認めて
あげます。すると、そのうち『ま
あいいか』と自分を許せるよう
なっていくます。とは言え、捉え
方や考え方を変えるのは容易な
ことではありません。そんな時こ
そ、相談室でお力になればと思
っています。