

「余裕がないんです」相談室でそんな言葉をよく聴きます。なぜ自分は、いつも余裕が持てないんだろう？そんな悩みを抱える学生はかなり多いようです。カウンセラーは、こんなことを確認します。「それで、もともとの目標は達成できたの？」と。

余裕がない、と嘆きながらも、よく聞いてみると、もともと立てていた目標を、結果的にはどうにか達成できていることもあります。ただ「余裕がなかった」だけなのです。大学生の一大関門である、定期試験・レポートなどを、どうにかこなし、結果的に単位を取得出来ていても、「余裕がない」と悩む学生は少なくありません。

（どうにか課題をこなせている）という現実とへ余裕を持って課題が出来ない」という自分の中の思いが、少しズレてしまっている状態です。余裕がなくても、どうにかやれた、その現実を目を向けると、少し気持ちが楽になるかもしれません。その単位だけは落としてしまったが、他の授業は無事に単位取得できている、

学 生 相 談 室

だ よ り **124**

カウンセラー 矢部浩章

なんていう場合もあります。これから取り返せる可能性も十二分でしょう。もちろん、軒並み単位取得出来ない、というパターンもあります。そうした場合は、詰め込み過ぎない履修をする必要があるかもしれません。余裕を持つことではなく、少しでも現実的な成果を残せる状況を作ってみる、という方向性です。へ余

裕がある／ない」というのは、究極的に言えば、それぞれの胸の内にある思いに過ぎません。本当に出来ているのか、いないのか、そのタスクが自分にあっているのか、いないのか、落ち着いて現実を判断することが、遠回りのように見えて近道なのです。学生相

談室のカウンセラーは、学生に寄り添いながらも冷静に判断できる存在として、それぞれの判断をお手伝い出来るのではないかと考えています。余裕を持てなくてもどうにかなる、そう考えられたら、少しだけ余裕が出てきませんか？