

学生相談室からのおしゃべりタイム

～恋愛のすばらしさと危険～

沖縄キリスト教学院大学

2013/11/13

沖縄キリスト教短期大学



性の問題は、身体だけではなく、心とも関連します。「心が生きる」性であってほしいと思います。自分を大切に、パートナーも大切にするためには、まず自分自身の心が安定していなければなりません。心の不安定さを身体で満たすことは出来ません。「性」とは生き方の問題でもあるのです。大学時代は、今後の生き方を考える時でもあります。

あなたはどのように性を生きていきたいですか？ (学内カウンセラー 大城りえ)



恋愛やセックスはいい関係ぬきにはうまくいきません。心が大人になっていないと恋愛関係は愛という名の支配と服従、デートDVやストーカー的な関係になってしまうことがあります。適切な距離を保って、お互いのありのままを受け入れ、育てあい、急がずに、じっくりいい関係を作って欲しいですね。わがママが過ぎてきたり、負担感が強くでてきたら、関係の危険信号です。

成長しあえる恋愛を! (学外カウンセラー 浅野恵美子)



中高の保健の授業である程度の性についての知識を得ていると思いますが、相変わらず10代の妊娠は多く見られます。人生経験の少ない中で親になるというのはハードルが高すぎます。「産む」「産まない」の選択も人生を左右しますのでお互いの性について理解し、思いやりの心で行動することが健康な人生を送る秘訣です。

(保健室 新垣桂子)



知ってほしい
ここらとからだ

⑤

正しい性情報に触れよう

わたしたちの身の回りには、妊娠、出産、恋愛、性交など多くの性に関する情報があふれています。科学に基づいた正しい情報もあれば、臆測や興味本位のみのもので誤った情報もたくさんあります。特に、10代の皆さんがそれらを見聞きしてしまっているのが現状です。

県内の中高生へのアンケート結果を見ると、同性の友人や先輩から性情報を得るという人がほとんどで、その他には漫画や雑誌、AV(アダルトビデオ)があります。全国的に増加しているのが、インターネットを利用した動画サイトによるものです。誤った性情報の中には、男性中心的な性関係や考え方、女性を性の商品化した内容もあり、影響が心配です。映像で見ると、経験がなくても分かったような気になつてしまつていたり、大人がつくつた偏見や間違いにのみ込まれてしまう危険性が指摘されています。

性教育の場で「1回の性行為では妊娠しないって本当ですか」「つきあつたら必ず性行為をするもの」などの声を受け、驚きます。間違つた知識に振り回され、取り返しのつかない結果になつてしまう状況が少なからず見られます。自分で正しい情報を選択し、知識を得ていくことを「メディアリテラシー」といい、情報があふれている現在の社会では、とても大切な力です。正しい性情報は、学校で行われる性教育や新聞などのマスメディア、地域で活動する助産師から学べます。性の健全な成長のために、正しい性情報に触れてほしいと願っています。

(笹良秀美・県「人間と性」教育研究協議会
会員、助産師・思春期保健相談士)

学生相談室からのおしゃべりタイム

～発達障がいって何？～

沖縄キリスト教学院大学・沖縄キリスト教短期大学

2014年1月

みなさんは、「発達障がい」という言葉を聞いたことがありますか？

保育所や幼稚園で、“落ち着きがない”“視線が合わない”“こだわりが強い”など、「気になる子ども」が増え、それらの特徴が「発達障がい」として広く知られるようになってきました。

発達障がいは昔からあった障がいですが、認知されるようになったのは最近のことです。そのため、障がいに気づかずに大人になった人もいます。大学生になり、友人関係や勉強、バイト、あるいは就職活動の中で、なんだかうまくいかなかったり、トラブルが起きたことがきっかけで、発達障がいが発見されることもあります。また、社会人でも職場や結婚生活などのトラブルで、気づくケースもあります。

周りの人に「変わった人」「困った人」と誤解されることもありますが、発達障がいは、本人の努力不足でも、親の育て方のせいでもありません。生まれつきの脳機能の発達に関係しています。発達障がいの特徴をその人の特性（個性）だととらえ、本人が工夫したり、周りの人がサポートすることで、困り感を減らすことができます。

困ったことだけではなく、多くのすばらしい長所もあります。例えば、自分の興味や関心のあることには、誰にもまねできないほど夢中になれる人並みはずれた集中力や好奇心があります。誰にも思いつかないような、ひらめきを発揮することもあります。気持ちさが素直で、表裏がなく、下心などを持ちません。ベートーヴェンやモーツァルト、エジソン、アインシュタイン、レオナルド・ダ・ヴィンチ、ピカソなど多くの偉人や天才も発達障がいを抱えていたといわれています。

発達障がいのあるなしにかかわらず、私たちはそれぞれ長所も短所も持ち合わせています。お互いに理解しあい、短所をおぎない合っていくことができれば、誰もが生きやすい社会になると思います。

まずは、発達障がいの特徴を知ることから始めてみましょう。

次のページに、発達障がいの特徴があります。

自分にあてはまるものはありますか？あなたの生きづらさが何なのか、きづくきっかけになるかもしれません。

*場の雰囲気を読むのが困難

「空気が読めない」と言われたり、不適切な発言をしたという反応を受ける。

*話が伝わりにくい

「話が長い」「何を言っているのかわからない」と言われる。話しているうちに、何を話しているかわからなくなることがある。

*集中しすぎてしまう

何かに夢中になっていると、他の人に声をかけられても耳に入らない。その集中が一晩中でも続いてしまう。

*あいまいな表現が理解できない

子どもの時から、「あそこ」「それ」「ちゃんと」などの抽象的な表現が理解できなかった。

*初めての場所や行動にとっても緊張する

場所が変わっただけで緊張してしまい、ふだんしていることもできなくなってしまふ。慣れるのにとても時間がかかる。急に予定が変更したりすると、どうして良いのかわからなくなってしまう。

*思ったことをすぐに口にしてしまう

相手が不快に思うことも口にしてしまう。また言葉をそのまま受け入れることが多く、冗談や遠まわしな言い方が理解できない。

*感覚が敏感である

他の人が聞こえない音にも気付いたり、食べ物の好き嫌いが激しかったりする。

*忘れることが多い

大事な予定（会議や課題の提出）を忘れたり、書類や教科書など忘れ物が多い。

◎あてはまる項目があるからといって、発達障がいであるということではありません。

発達障がいだと診断されるには、病院での詳しい検査が必要となります。

もし、気になることや困っていることがあれば、学生相談室にお越しく下さい。

一緒に考えていきましょう。

rie@oc.jc.ac.jp (カウンセラー 大城りえ)

9 4 6 - 1 7 6 4 (保健室)

hoken@oc.jc.ac.jp (保健室)

学生相談室からのおしゃべりタイム

第3号

～本物の自分になるために～

沖縄キリスト教学院大学・沖縄キリスト教短期大学

2014年7月

みんなほんもの

トマトがねえ、トマトのままではいけばほんものなんだよ

トマトをメロンにみせようとするから、にせものになるんだよ

みんなそれぞれほんものなのに骨を折ってにせものになりたがる みつを

相田みつをは、いまのままで、そのまま私たちひとりひとは本物なのだと言う。けれど、それを受け入れて行動することは意外とむずかしい。言葉を持った人間は、あれこれとよけいなことを考え、情報過剰から頭でっかちになり、自分が分からなくなっていくからだ。学べば学ぶほど、たくさんの常識やルールや知識に囚われて、自分で自分を縛っていく。けれど、人はこのような無知、未明をへて本当の自分に至っていくものである。本物の自分=自己一致に至るには、言葉をしっかり活かして現実に適応し、同時に、言葉という嘘から自由になって、直に感じて行動すること(=直感を磨く)が重要である。

人間関係において、あなたがあなたのままでいられるようになれば、時は自然に動き出し、あなたは自分が行くべきところへと導かれる。そんな時、あなたの個性はいきいきと輝いているはずだ。例えば、どもって、緊張して、話しているにもかかわらず、人の心を捉えて離さない人がある。そこには、本物の自分がある。「できなくてもオーケー、できてもオーケー」の分に応じて生きる境地になれば、あなたは本当の自由人である。

では、どうすれば本物の自分に出会えるのだろうか・・・

大学生という時期は、不安定で落ち着かず、自分のことがよくわからないものだ。自分の将来、目標に向かってまっしぐら！という人は案外少ない。小学生や中学生のころ、「自分の長所、短所」について考えてみたことがあるだろう。自分で書きだしたり、近くの友達と話し合ったり、また他の人に気づかされたり。ちょっとした発見が嬉しかったり、落ち込んでみたり。大学生になるとそういう機会はなかなかないのかもしれないが、「自分について考える」ことは、とても有益だ。大学生活の途中で立ち止まって考えてみよう。こ

の考えから発展していき将来の自分や、かかげる目標もきっと見えてくるだろう。

ちょこっと心理テスト

現在のあなたにあてはまる項目に○をつけてみよう。

- 1. 私はときどき、いったい自分はどんな人間なのかわからなくなる
- 2. 異性とデートすることなどめったにない
- 3. 今の自分は本当の自分ではない
- 4. 私は自分に自信がもてないことがある
- 5. 私は自分がどう生きればよいかわからない
- 6. 私には不安なことがたくさんある
- 7. 自分の考え方（価値観）が正しいかどうか迷う
- 8. ときどき、無責任な行動をとってしまう
- 9. 困ったときには親の考えに従うことにしている
- 10. 本当にやりたい仕事はまだ見つかっていない

いくつ○がついたかな？

○が7つ以上ついた人は、本物の自分にまだ出会っていないのでは？

○の数が少ない人ほど、自分をよく知り、本物の自分に近づいている。

本物の自分を知るために、「自分とはどんな人間なのか」「将来どんなことをやりたいのか」「生きている意味は何だろうか」といった問題について考えてみる必要がある。自分らしくいられるにはどうしたらいいか、自分はどんな職業に就くと自分をいかせるか、どんな友達と一緒にいると心地よいか、考えてみよう。

迷いを感じる時「学生相談室」も気軽に利用してみてね。



学生相談室からのおしゃべりタイム

～ネット依存って何？～

第4号

沖縄キリスト教学院大学・沖縄キリスト教短期大学

2014年11月

今朝起きて、一番最初に手にしたものは何ですか？
昨夜寝る前、一番最後に手にしていたものは何ですか？
今、一番身近にあるものは何ですか？

もしかすると、多くの皆さんが、「スマホ」と答えるかもしれません。それほど、私たちの生活にとって、スマートフォンを始めとするIT機器は大きな存在となっています。授業後の光景一。私が学生の頃は、周りの友達との会話が始まりました。しかし、今は授業が終わった途端、それぞれが即座にスマホを手にします。皆さんにとって当たり前の光景が、違う世代にとってはとても不思議に見えています。

情報化社会となり、皆さんは小学生、いやもっと幼いころからパソコンに触れてきたでしょう。その中できつと、「時間を決めて利用しましょう」「情報を利用するには、取捨選択が大切だ」と学んできたと思います。それを学びながらも、気がつくと長時間スマホに触っている、ネットにあることを真に受けてしまうことが多いのではないのでしょうか。

また、SNS上でのいじめが要因の自殺、SNSでのトラブルがきっかけとなった殺人事件や長時間ネットをしていたことが原因の突然死。これほど、ショッキングな事件にならずとも、ネットに関連する問題はあちらこちらにあります。

LINEでのやりとりが夜中まで続き、やめられない。

ネットの世界の方が、現実の生活世界よりも重要だ。

最新情報を取り入れないと、自分がおいていかれている感覚に襲われる など。

今、日常生活に支障が出るほど、インターネットにのめりこむ「ネット依存」が大きな問題となっています。

「私は、大丈夫!」と多くの皆さんが思っているでしょう。しかし、想像してみてください。授業後に欠かせないスマホチェック。就職すると、そんなことは可能でしょうか?こんな話があります。ある社会人1年生が、あまりにもトイレへ行く回数が多いので、上司が確認したところ、スマホチェックのダメだったと。業務に支障をきたし、その後改善できず、その人は会社を辞めたそうです。

アップルの創設者スティーブ・ジョブズは、自らの子どもたちがIT機器に触れることを制限していたそうです。彼は、何よりも家族での語らいの時間を大切にしていたとのこと。

このことから、どんなことが考えられるのでしょうか。彼は、IT機器は便利であるが、その中に害があることをよく知っていたので、愛するわが子には触れさせなかったのではないのでしょうか。

改めて、ネットとの付き合い方について、考えてみませんか?

裏のページにインターネット依存度に関するアンケートがあります。
ぜひ、チェックしてみてください。

インターネット依存度テスト(IAT)

開発者 Kimberly Young 博士からライセンスを得て翻訳・使用

翻訳者: 久里浜医療センターTIAR

インターネット依存度テスト(IAT)

インターネットに関する以下の質問にお答えください。各質問について次の1から5の回答の中から、最もあてはまる番号を1つ選び、○をつけてください。自分に関係のない質問であれば「全くない」を選んでください。

	全く ない	まれに ある	ときどき ある	よく ある	いつも ある
気がつくと思っていたより、長い時間インターネットをしていることがありますか。	1	2	3	4	5
インターネットをする時間を増やすために、家庭での仕事や役割をおろそかにすることがありますか。	1	2	3	4	5
配偶者や友人と過ごすよりも、インターネットを選ぶことがありますか。	1	2	3	4	5
インターネットで新しい仲間を作ることがありますか。	1	2	3	4	5
インターネットをしている時間が長いと周りの人から文句を言われたことがありますか。	1	2	3	4	5
インターネットをしている時間が長くて、学校の成績や学業に支障をきたすことがありますか。	1	2	3	4	5
他にやらなければならないことがあっても、まず先に電子メールをチェックすることがありますか。	1	2	3	4	5
インターネットのために、仕事の能率や成果が下がったことがありますか。	1	2	3	4	5
人にインターネットで何をしているのか聞かれたとき防御的になったり、隠そうとしたことがどれくらいありますか。	1	2	3	4	5
日々の生活の心配事から心をそらすためにインターネットで心を静めることがありますか。	1	2	3	4	5
次にインターネットをするときのことを考えている自分に気がつくことがありますか。	1	2	3	4	5
インターネットの無い生活は、退屈でむなしく、つまらないものだろうと恐ろしく思うことがありますか。	1	2	3	4	5
インターネットをしている最中に誰かに邪魔をされると、いらいらしたり、怒ったり、大声を出したりすることがありますか。	1	2	3	4	5
睡眠時間をけずって、深夜までインターネットをすることがありますか。	1	2	3	4	5
インターネットをしていないときでもインターネットのことばかり考えていたり、インターネットをしているところを空想したりすることがありますか。	1	2	3	4	5
インターネットをしているとき「あと数分だけ」と言っている自分に気がつくことがありますか。	1	2	3	4	5
インターネットをする時間を減らそうとしても、できないことがありますか。	1	2	3	4	5
インターネットをしていた時間の長さを隠そうとすることがありますか。	1	2	3	4	5
誰かと外出するより、インターネットを選ぶことがありますか。	1	2	3	4	5
インターネットをしていないと憂うつになったり、いらいらしたりしても、再開すると嫌な気持ちが消えてしまうことがありますか。	1	2	3	4	5

○をつけた数字の合計が、得点になります。 あなたの得点は、 _____ 点です。

得点が高いほど依存の度合いが強くなります。

【20～39点】 平均的なオンライン・ユーザーです。

【40～69点】 インターネットによる問題があります。インターネットがあなたの生活に与えている影響について、よく考えてみてください。

【70～100点】 インターネットがあなたの生活に重大な問題をもたらしています。すぐに治療の必要があるでしょう。

学生相談室からのおしゃべりタイム

～ 人生楽勝の智慧… 人間信頼 ～

第5号

沖縄キリスト教学院大学・沖縄キリスト教短期大学

2015年7月

夏休みは目前である。学生の皆さんは、早く試験を無事に終えて解放されたいと思っているだろう。夏休みは、アルバイト中心で過ごす人もいれば、気を抜いてゆったり過ごす人、旅行などで遊ぶ人、遊学にでる人等いろいろだろう。

しかし、人生という学校には夏休みはない。人は生きていくかぎり人間関係からは逃げられない。出会いがあり、葛藤があり、別れがあり、喜びがあり、苦しみもある。人は、ふりかかるさまざまなドラマによって嫌でも人間として鍛えられていく。すべてを引き受ける覚悟がある人にとって人生はそう難しいものではない。その時、最も大事なことは、人を信じ、自分を信じ、世界を信じることである。幼子が母親を信頼しきって、ゆったりと幸せであるように、私たちは周りを信じることで自発的に、かつ自然に生きることができる。世界を信じることができると、希望とやる気と好奇心がわき、可能性の扉が開かれてくる。そして、より確かなその人の居場所もできていく。

もし何かを学びたいと思うなら

他には何もいない

信頼を学ぶことだ

もしあなたがみじめならば

他に救いはなにもない

信頼を学ぶことだ

もしあなたが人生に何の意味も見出せず

虚無感を抱いているとしたら

他に救いはなにもない

信頼を学ぶことだ

信頼が意味を与えてくれる

なぜならば、信頼はあなたをして、

全体があなたに降臨することを可能にしてくれるからだ

(バグワン・シュリ・ラジニーン)

人は世界を信じることで世界に開かれた自己になれるのだ。信頼という言葉 키워ドにして人間関係を変えてみよう。自分が苦手と思う人でもその人を信頼して時を待ち、時をつくることができれば、関係は維持され発展していく。バイト先で難しい関係になったときに、職場に信頼できる人がいればやれることが見つけられる。恋人とうまくいかない時、彼や彼女を「信頼しているかしら」と考えると違う見方がでてくる。いまの時代は、人間信頼が揺らぎ、壊されやすいが、「信頼」という言葉と共に有意義な夏休みを実験&観察してみよう。人間としての学びが進むかもしれない。

(カウンセラー：浅野恵美子)

学生相談室からのおしゃべりタイム

～ 身体の声をお聴いていますか～

第6号

沖縄キリスト教学院大学・沖縄キリスト教短期大学

2015年11月

言葉はしばしば嘘をつくことがあるが、身体はウソをつかない。本人が気づくことはなくても、身体はいつもありのままの自分をさらし、表現している。身体は、周りの人や物や大地、そして空や太陽や月とも響きあって動いている。「身体の知」は関係の知、受け身の知、女性知であると言われている。身体は、心の通訳者ですらある。しかし、近頃は、自分の身体を他者任せ、薬まかせ、医者任せにして、身体の声に耳を傾けず、無理をして病気になる人が少なくない。

非行少年の矯正教育では、生徒たちに姿勢を正させることが重要である。姿勢が変わると心も変わるからである。身体つきや表情や歩き方でその人の健康状態や人となりも見えてくるものだ。私も、若い頃、「胃潰瘍になりやすい身体つきだ」と指摘されたことがある。

小・中・高の保健室の養護教諭によると、「気分が悪い」と言って保健室にくる生徒によっては、自分の身体のどこがどうなっているのか分からない場合があり、保健室で落ち着いてから、やっと、例えば「吐き気がある」と言えることがあるようである。

身体の声をお聴くということは、自己の無意識へと開かれることでもある。それ故、身体の声をお聴かずに頭だけで進める無理なダイエットは、身体を痛めつけてしまう。薬や運動や食生活、そしてダイエット機器などのいろいろなダイエット法があるが、それは一時的には成功しても、すぐに元の木阿弥になることが多い。身体の声に配慮することでこそ、ダイエットは成功する。最も簡単なダイエット法は、心から健康を願い、美しく健康なヴィジョンをしっかりとイメージすることである。すると、身体と心が自然に、無理なくそこに向かって動いてくれる。

カウンセリングでは、身体の小さな違和感から、その意味をみつけて相談していく方法がある。それは、フォーカシングやドリームボディワークと呼ばれている。例えば、自分一人でも、胃が気になるのであれば、その色や形や硬さや動きや音で胃をイメージ、表現して、胃と対話すると、身体の声・語りが開かれることがある。

毎日、眠る前に、横たわりながら、自分の全身を意識して、レントゲンで撮影するように、ボディスキャンをして身体をチェックしてみよう。そして、違和感のある所には、やさしく自分の手を当てて、声をかけてあげよう。仰向けで、両足を立て、緩んでいるお腹の臍の周りをやさしくマッサージしてあげることもおすすめだ。私の経験では、それで情緒的に安定するようになった。冷え性の人は、足湯や腰湯をして身体を温め、血液の循環をよくしていくことも大事である。

人は病気になることで、健康管理もうまくなっていくものではあるが、自分の身体を正しく管理し、健康でいることは生きていく上で最も重要である。身体のカは、心のカでもあるのだ。

身体のことを従って、無理せずに、自然に、幸せに生きていこう。

身体のことでも、気楽におしゃべりに来てくださいね。(カウンセラー：浅野恵美子)

学生相談室からのおしゃべりタイム

～コラージュとは？～

第7号

沖縄キリスト教学院大学・沖縄キリスト教短期大学

2016年7月

7月になり前期も残り1カ月ですね。残り1カ月、しっかりと体調管理をしましょう。

学生相談室では、4月から6月にかけて、1～4年次を対象に、いろいろな学生と面談を持ちました。忙しい中、面談に応じてくださり、ありがとうございました。多くの学生と知り合えることができました。今後もこの出会いを大切にしていきたいと思います。

さて、学生相談室では、様々な学生のニーズ・相談に応じています。その他には自己探求や自己理解も行っています。今日は内面的の自己理解を促す「コラージュ」という技法について紹介していきたいと思います。

「コラージュ」って何？

「コラージュ」とはアートセラピーです。作成方法はいたってシンプルで、雑誌から気に入った写真を切り抜いて、それを1枚の台紙に貼っていくだけです。制限時間はありませんので、ゆったりとお話をしながら作業します。作品が出来上がったら、その作品のタイトルと中身について語ってもらいます。

「コラージュ」で何が分かるの？

「コラージュ」という1つの作品には、その個人が抱えている不安・悩み・願望等がアートに表現されています。作品を通して自己理解が深まります。

「コラージュ」の効果は？

描画ではないので、上手・下手に悩む必要がありません。ストレスなく楽しみながら、作業に没頭できます。自己満足感や達成感を促す効果があります。



あなたもコラージュを作成してみませんか？気軽に学生相談室へ立ち寄ってください。

柳田正豪

学生相談室からのおしゃべりタイム

「ルーツ」が輝く世界のウチナーンチュ大会

第8号

沖縄キリスト教学院大学・沖縄キリスト教短期大学

2016年11月

「世界のウチナーンチュ大会」は終わった。大会に少し参加し、ニュースなどを見聞きしながら思ったことは、自分の「ルーツ」を持っていることの大切さである。人は一人で育つのではなく、土地と精神文化と人間関係の中で、自分の根を育てていく。人も木と同様に根（人間関係のつながり）がしっかりしているとどんどん育つことができる。人はパンのみでは生きられない。人が生きるには、愛と絆と人間信頼が必要だ。

裏面に「世界のウチナーンチュの日」宣言文を紹介したが、ここにルーツ（先祖とのつながりや精神文化）の持つ力が存分に発揮されている。人生は、ウチナーンチュとしての誇りがあるのとないのとは大きく違う。ウチナーンチュに限らないが、自分のルーツを自覚することで、ゆるぎない自己の中心を持ち、自分のいる場所で輝く幸せ者となるのだ。

38年前、私は当時流行っていたアレクサンダー・ヘイリーの「ルーツ」という長い小説に夢中になっていた。それは、奴隷にされた黒人一族の歴史を調べ、小説にした物語であった。奴隷狩りにあった物語の主人公は、作者ヘイリーの曾曾曾曾祖父であり、西アフリカのガンビアで暮らしていたクンタ・キンテである。クンタ・キンテは1767年に奴隷狩りでアメリカにつれてこられ、奴隷にされているが、彼は自分の物語を子どもたちに伝え、その子孫たちもキンテの物語を語り継ぎ、さらに自分たちの物語をも数代にわたって語り継いだ。これらを12年もかけて調べ、小説にすることで、ヘイリーは自分のルーツに誇りをもち、多くの黒人たちの誇りを回復させ、周りの偏見を返上したのである。「ルーツ」は全米ベストセラーとなり、テレビドラマにもなった。

私は学生時代、東京で沖縄への偏見に圧倒されていた一人である。沖縄を馬鹿にする奴は許さないという気持ちから、あえて、沖縄出身であることを強調し、自分は日本人だろうかと考えたりもした。周りが冷たかった訳ではない。むしろ親切であった。心が弱くて自分自身の中にある沖縄への偏見から自由になっていなかったのだ。

今、沖縄は偏見を返上し、沖縄になった。学生の皆さんに、宣言文に書かれた沖縄人の誇りを覚えていて欲しいと思う。どんなに苦しい境遇にいても、物語は、そこからしか始まらない。見つめ合い、支え合う人間関係の絆があってこそ人生の物語は進んでいく。あなたは、素晴らしいたくさんのおじいさんやおばあさんの子孫である。あなたは、先祖の見えない歴史を引き受けて、進化の最前線にいる重要な存在である。あなたには、無限ともいえる可能性があるのだ。

相談室に遊びに来てください。あなたの物語を聞かせて下さい。

(カウンセラー・浅野恵美子)

「世界のウチナーンチュの日」宣言

我々は今日、世界のウチナーンチュのみなさんに伝えたい。
我々ウチナーンチュは持っている。
我々ウチナーンチュは未来を創造する力を持っている。
我々ウチナーンチュは未来への希望を持っている。
我々ウチナーンチュは世界へ飛び立つ勇氣を持っている。
我々ウチナーンチュは互いを許し合う寛容の心を持っている。
我々ウチナーンチュは互いを助け合う相互扶助の心を持っている。
我々ウチナーンチュは豊かな伝統文化を持っている。
我々ウチナーンチュは困難に打ち勝つ不屈な心を持っている。
我々ウチナーンチュは先祖への感謝の心を持っている。
我々ウチナーンチュは家族を愛する心を持っている。
我々ウチナーンチュは出会った人を愛する心を持っている。
我々ウチナーンチュは郷土を愛する心を持っている。
我々ウチナーンチュは平和を愛する心を持っている。
我々ウチナーンチュはウチナーンチュであることに誇りをもっている。

我々ウチナーンチュは一つになる。
ウチナーンチュがウチナーンチュであることを祝おうではないか。
ふたたび世界中からウチナーンチュが集まった今日10月30日を祝い、
「世界のウチナーンチュの日」としようではないか。
今日10月30日を、「世界のウチナーンチュの日」とし、
この誇りを我々ウチナーンチュの魂に刻み込もうではないか。
ここに誇りを持って宣言します。今日は、「世界のウチナーンチュの日」です。
今日は、めでたい「世界のウチナーンチュの日」です。

おめでとう、世界のウチナーンチュ。
いっぺーにふえーでびる。

(太線筆者 2016年10月31日 沖縄タイムス掲載)

学生相談室からのおしゃべりタイム 第9号

～自分が自然な自分になるための瞑想法～



沖縄キリスト教学院大学&短期大学

2017年6月

海をみていると、遠い向こうまで心が広がり、気持ちが落ち着く。

海は、いつも月と太陽、そして星々と響き合って動いている。海のとどろきは、地球のオーケストラ演奏のようだ。木や植物たちは、太陽にむかって葉をひらき、花を咲かせ、大量の種をまき散らす。鳥たちは日の出前には鳴き始め、朝を告げる。人はこの大自然の循環する生命力に驚き、学び、癒され、自然な自分を取り戻すことができる。

沖縄タイムスの記事「脳と心を休める瞑想法」(3月27日)によると、今、ビジネス界で注目を集めているのが「マインドフルネス」と称した瞑想法である。それは今や、宗教哲学であって先端科学であり、心の休息法でも鍛錬術でもある。記事にも書かれているが、ブームの影には今や機能不全の資本主義体制の下、人々がそれぞれの力を十分に発揮できないでいることが大きい。

米国では、荒れた学校に瞑想法を取り入れて、目に見える成果を上げたたくさんの報告がある。瞑想をめぐる脳科学のデータもたくさん示されている。日本の学校でも「黙想の時間」として取り入れられるようになったのは喜ばしい。私自身も、30年前くらいに生活指導(月刊誌)に瞑想を学校に取り入れて欲しいと書いたことがある。瞑想は、情報過多と商業ペースにまみれた今の暮らしの中では、自分を取り戻し、自然な自分に目覚めさせる効果的な方法である。

瞑想は、英語では **meditation** と呼ばれ、薬・**medicine** が語源である。いわば、生きる為の薬のようなものである。今日の瞑想は、禅仏教から始まった沈黙の座禅だけではない、いろいろなやり方がある。食べる瞑想、歩く瞑想、踊る瞑想、泣く瞑想、ろうそく瞑想、ハミング瞑想、耳を澄ます瞑想など。

私にとっての瞑想は、学生時代に禅仏教の教えと出会ったことから始まる。同じ学生寮にいた親友が、酔っばらって警察の保護を受け、私が夜中に迎えにいった帰り道、彼女はタクシーの窓から腕を伸ばし「リアルセルフ」(=真の自己)と叫んでいた。煩悩、自我を超えた「無為の真人」を知ることで幸せになれるとの禅の教えに私達は大きな刺激を受けたものだ。

一人静かに座り、孤独(自分での快感)に触れ、自己の中心を立て、「いま・ここ」の瞬間に集中できる習慣をつけたいものだ。与えられている「いま」に心を開き、関係状況と共に生きることが重要だ。競争や野心に囚われていては、この平和は訪れない。過去でも未来でもない、結果も問わないで、「今」を生きることがマインドフルネスである。毎日でなくてもいいから、一人静かに、目を閉じて、耳をすまして、20分ぐらいいろいろと浮んでくる考えを流しながら、座り続けてみよう。

静けさを知っている心は、ゆるぎなき平和と幸せを招くはずである。(カウンセラー：浅野恵美子)

「いたみ」を共に生きる親子



「さっちゃんのまほうの手」という絵本を読み聞かせると涙があふれることが少なくない。この絵本は、右手に指がない母親が、わが子から「お母さんの手、気持ち悪い」と言われ、ショックを受けたことがきっかけで作られている。

絵本では、ままごと遊びでお母さん役をやりたい右手の指がないさっちゃんが登場する。幼稚園ではいつも背の高いミヨちゃんがお母さん役で、さっちゃんはいつも赤ちゃん役だ。ある日、「今日は、さっちゃん、お母さんやる」とエプロンをサッと取りだした。すると、ミヨちゃんが、「わたしよ、お母さんは。手のないお母さんなんて変だよ」と言い、周りの友だちも同意し、父さん役のあきらくんまで「今日はお父さん、やめた」と言う。

さっちゃんは、「さっちゃんだってお母さんになれるよ」と怒り、ミヨちゃんの髪をひっぱり、髪の毛の引っ張り合いになっていく。先生が止めに入ると、さっちゃんはエプロンはずして投げつけ、そのまま幼稚園を飛び出す。家に着いたさっちゃんは、暗い顔で玄関のドアを開け、母親に「なぜこんな手なのか」と詰問し「こんな手、いやだ、いやだ」と泣く。共に泣きながら、真剣に、本当のことを話すお母さん。

そして、さっちゃんは、翌日から幼稚園に行かなくなる。幼稚園を休んでいる間に、母親が出産し、おねえちゃんになる喜びを感じる。また、父親から「さちこはりっぱなお母さんになれるぞ」「さちこと手をつないでいると元気になるんだ、幸子の手はまるで魔法の手だね」という言葉をもらう。さらに、幼稚園の先生の家庭訪問、謝りに訪ねて来たあきらくんの登場などで気持ちが変わり、幼稚園に行くようになる。

小学2年生の生徒たちは、この物語を真剣に聞いてくれた。読み終わった後、一人の女生徒が、「気持ち悪いと感じるのは仕方がない」と発言。私は、その発言に驚き、胸が痛くなったが、それはとても重要な問題提起であった。私は、「・・気持ち悪いって言っているのかな？」と問いかけた。すると生徒らはこぞって首を振って否定した。

絵本の中で、母親は、指のない娘の右手を両手で包んで「お母さんの大好きなさちこの大事な大事な手なんだから」と涙ながらに話している。そこには娘の心の痛みと共に生きる愛がある。さっちゃんの痛みはわかりやすいが、通常は、人の心の痛みは見えにくい。毎日一緒にいても深い対話なくしては心の痛みは分からない。幸いにもさっちゃんの苦悩は、周りの共感する心を引き出し、皆の学びとなり、幸せへと昇華した。

親子関係に限らないが、人間関係では、相手への理解・共感による「愛に支えられた辛抱」が重要だろう。それが、「気持ち悪い」と感じてしまう心を超える魔法なのだ。理解できなくても、荒れてしまう心には、辛抱で向かうことも必要な事だろう。

(浅野 恵美子)