

# 学生相談室・スポーツカウンセリンググループだより



## “新しい季節と心の力”

新入生の皆さん、入学おめでとうございます。これから始まる大学生活に大きな期待をされていることと思います。また2, 3, 4年生の皆さんも、新たな学年での生活にこれまでとは違った“新しい何か”を感じる人が多いのではないのでしょうか。寒い冬が終わり、暖くなるこの季節は、新しい何かの芽生えを人にも感じさせてくれるのでしょうか。

これまでとは違った大学生活、新しい友人関係、将来への期待と不安、新学年でのクラブの責任、競技での新たな目標など、新しい季節はこれまでなじみのあったものとは違った“新しい何か”に遭遇することが多いと思われる。その新規なものに取り組み、やりがいを感じ、可能性を発揮するチャンスです。しかし一方、今まで通用した方法がうまくいかない、以前はこんなことにならなかったのに、とつまづくことも多いかと思われます。新しい場面は、不安定なことも多いはず。慣れる、なじむということは、人の心に安定をもたらすので、環境が変わるということは、心が不安定になることでもあるからです。

学生生活や競技生活の中で、不安定になったり、困りごとができたり、壁や課題にぶつかったりして、それが自分では解決できない状況になったら、一度学生相談室・スポーツカウンセリンググループを訪れてみてください。そこでは、カウンセラーが個別に相談に乗ります。

今、世の中では、困った時にどうしたらいいか、「いい方法」を教えてくれるところがたくさんあるようです。インターネットを使って、検索したら、「そんな時はこうしたらうまくいきました」などの「いい方法」が数多く紹介されているようです。もちろん、それで解決したらいいでしょうが、解決しない場合も多いでしょう。学生相談室・スポーツカウンセリンググループは、インターネットとはかなり違います。実は、人の心には、自分で問題を克服していく力、成長していく力が備わっています。その今は発現されていない人の心の力が発揮されるように、そして問題に向かっていく知恵や力が芽生えていくことを話を聴きながら目指すのがカウンセリングです。ですから「いい方法」は、教わるのではなくて、その人自身がみつけることになるわけです。

大阪体育大学学生相談室・スポーツカウンセリンググループ

✉ mental@ouhs.ac.jp

☎ 072-453-8936