



Let's go somewhere! 新たな場所へ

約20年前、人生で初めて念願の海外を訪れました。その当時は、まだ学生でしたので、時間は十分すぎるくらいあったと思います。カナダのKelownaという場所で友人に紹介していただいたカナダ人のホストファミリーの家でホームステイをし、スケールの異なる大自然を満喫しながら過ごしました。滞在時の移動手段は、車がメインでしたので、ふと外に目をやると、街中のスクールゾーンでは、人がいなくても大きく減速して走る車が普通であり、自分の運転を含め日本の光景とはずいぶん異なることに、非常に衝撃を受けました。

一昨年度、カナダのVancouverで約一年間滞在する機会をいただきました。前回の滞在のときより、はるかに長い期間でしたので、さらに多くの発見がありました。その一部として、公共のバスに乗った際には、小さな子供やお年寄り、車椅子の方等を最優先に、大部分の乗客がスムーズに席を譲るために移動したり、信号の無い横断歩道に人が立っていれば、必ず車がすぐに停車して、歩行者を優先させてくれたりします。また、スーパーや学校等いたるところで、年間を通じて、いろいろな種類の寄付が度々おこなわれていたり、建物への出入り際には、扉を開閉した人が、後方の人が通行するまで、扉を手で保持してくれたりするなど、相手に対する多大な配慮に感動したのを覚えています。日本にもいろいろな面で優れているところはたくさんありますが、空気感を读める日本人同士ならではのところが多分にあると思います。異なる文化や思想を持つ人がたくさん暮らしている多民族国家においては、民族や人種の多様性を尊重し、相手を思いやる気持ちが非常に大切であると実感しました。

自分の持っている常識が、いろいろな体験から拡大したり、時には見直されたりすることに対して、“外にでる”ことの意義は大きいと思います。まずは、自分の居心地の良いと思う場所や空間から、一歩踏み出して、新たな気づきや発見を探す勇気をだしてみたいかがでしょうか。きっと今までとは、違った観点で多面的な視野を持って過ごしていけるようになるはずです。日頃、悩んだり、迷ったり、行き詰ったりしたときは、新たな価値観を得る行動(旅)に出てみてはどうでしょうか。



武内 秀樹 相談室員



小学校近辺の道路



カナダの公共バス

「このポーズ、できますか？」

私は趣味でヨガをしています。始めたキッカケは、バレーボールだけではなく他の運動にチャレンジしてみたい！という思いと、単なる興味で始めました。毎日とはいきませんが、定期的に行うようにしています。ヨガをやった後は不思議と気持ちが楽になったり、体がいい意味で脱力します。気持ちも体もスッキリします。今回はたくさんあるヨガのポーズの中でも、みなさんにチャレンジしてもらいたいポーズをいくつか紹介します。

・ドッグポーズ・



効果 体の血液循環を良くし、ストレッチ効果が強く集中力を高めるポーズです。

・牛面のポーズ・



効果 股関節や肩回りの緊張をほぐすポーズです。左右を行うことにより歪みの改善に繋がります。

・ワシのポーズ・



効果 全身の凝りに効果があるポーズです。座って行ったり、立って行うポーズもあります。特に肩甲骨周りの緩和や肩こりに効果があります。

・木のポーズ・



効果 バランス感覚と全身の体幹を鍛えることができます。集中力を養い、精神安定の効果もあります。

外にもたくさんあり、もちろんできないポーズもたくさんあります。チャレンジしてできるようになりたい！とも思いますが、そういう場合ほど力が入りすぎてしまい、リラックスができません。ちょっと頭をスッキリさせたいな、気持ちを落ち着かせてみたいと思う時には、今回紹介したヨガをストレッチ感覚でやってみてください。



市村 梨乃 相談室員

保健室に新しいメンバーが加わります。！！



信吉 香織 看護師

<メッセージ>

看護師の信吉香織と申します。10月から非常勤で勤務することになりました。みなさんの身体と心が元気でいられるように手助けをさせていただけたらと思います。よろしくお願いいたします。

～ 令和元年度 学生相談室 当番表(後学期) ～

	月	火	水	木	金
昼休み	秦泉寺 12:10～12:40	秦泉寺 12:10～12:40	市村 12:10～12:40	市村 12:10～12:40	洲脇SSW 12:00～17:00
放課後	近藤SC 15:00～17:00	上田SC 17:30～19:30	西本SC 15:30～17:30 (第2,4水曜日)	ピアサポ-ター 15:00～17:00	渋谷Dr 15:30～17:30 (第3金曜日)

学校医(Dr), カウンセラー(SC,SSW), ピアサポ-ターへの相談は保健室で事前予約が必要です。

室員の先生への相談は直接研究室を尋ねてください(内線電話で予約するといいです)。

相談窓口は保健室でも大丈夫ですので、気軽にご相談ください。

あなたの困りごと(対応に苦慮する問題)や心配ごと(心の中にたまった不満や不安)を聞かせてください。あなたの立場に立って、どうしたらよいかを一緒に考えていきましょう。相談内容については、相談者本人の了解なしに他の人に漏れたりすることは絶対にありませんので安心してください。

学生相談室長専用電話 090-4330-4061 E-mail: sodan.kochi2012@docomo.ne.jp

※学外相談窓口もあります

【KOSEN健康相談室】24時間年中無休/無料相談受付

0120-50-24-12 (学校名を告げる必要はありませんが、匿名で相談できます)

