

昭和医科大学（旗の台キャンパス）

学生相談室だより No.124 (2025 年度 10～11 月号)



ハードルを下げる

やっと秋らしくなりました。今年も酷暑でしたから、ひんやりとした風が吹くとほっとする反面、寂しい気がします。

皆さんは趣味や好きな事、リフレッシュ方法がありますか？カウンセリングの仕事をしていると「趣味や気晴らしの方法」を聞かれることが多いように思います。一般的には、「休息」「趣味や娯楽」「リラックス」をバランスよく取り入れると言われています。普段机に向かっていていることが多い人は、体を動かすことや音楽や自然を味わうなど感覚を大事にすることもいいようです。

同業の方の中には、運動、食事、旅行など継続していることや打ち込めるものを持っている方も沢山いて、「素敵だなあ」「すごいなあ」と思う事もしばしばです。中には仕事や勉強が趣味！という羨ましい方もいます。上述のような「打ち込める」「持続している」ことを趣味と捉えようと、私はあるかなあ？と少し縮こまってしまいます。また「趣味は、○○です」という『自分がどんな人かを表すことば』は、曖昧で「これ」と一つに言い切りにくいものなのかもしれません。「ちゃんと答えなくては」と思うと余計に困ってしまいます。仕事柄「自己紹介欄」などを書く時には、いつもうんうんと頭をひねります。

そのような時に、最近では「言い換えてみる」ことを試しています。「好きなことや関心のあることを聞かれているのかな」「疲れて息が詰まりそうな時にすることを聞かれているのかな」と真意を考えてみます。



発行日：2025 年 10 月 1 日

発行者：昭和大学学生課 TEL 03-3784-8024

学生相談室 TEL 03-3784-8285

そして「(今は)ヨガのポーズをするとその間は他のことを考えないな」「植物園のお便りを見るのが楽しいな」など思い浮かべます。そうすると、ハードルが下がります。ごろごろするのも好きだし、野良猫に話しかけるのも楽しい、洗濯洗剤を色々試すのも面白い、まあ今はそれでもいいか…という気もしてきます。

学生生活を通して、これ！という趣味があることも喜ばしいですが、「長く続けているわけではないし」と肩に力を入れすぎずに、気ままに探し中の道のりを楽しんでくださるといいな、と思います。

(大河原)



10 月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

11 月の予定

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						