

昭和医科大学（旗の台キャンパス）

学生相談室だより

No.129 (2026 年度 8～9 月)号

成長を測る「ものさし」

旗の台キャンパスの皆さん、今年の夏も酷暑との上手な付き合い方が、健康のためには大切になりそうですね。

さて、皆さんは自分の成長をどうやって確かめていますか？例えば、目標を決めてその達成度で自身の努力や頑張りを実感することもできますよね。あるいは、周りの人たちと比べて自分の方が良い成績を取れたりすると、努力が報われた気持ちになったり、成長できたような気持ちになれます。ですが、他者と比べて良い成績である場合、相手が頑張っていない他者なのか、大変優れている上に努力もしている他者なのか、によって自身の成長を正しく測れていない場合もありますよね。そんな時は、他者基準ではなく自分基準で考えると良いと思います。つまり「以前の自分より今の自分が成長しているか？」というものさし（視点）です。成長のスピードも個人差がありますから、周囲の人より成長のスピードが遅く感じる時は、自身の成長が実感できず辛い時期になります。そんな時こそ、小さくても自分なりに成長している点を見つけて自分を励ましてあげましょう！

また、成長のバクトルは1つでもありません。点数＝高い・タイム＝速いなどの上昇自体が、加齢や元々の力量の要因で限界を迎えても（私です、苦笑）、例えば「楽しみ方のバリエーションを増やす」とか「自分だけでなく仲間全体での成長に貢献する」や「後輩を育てる」など、新しいものさしで進化・成長を続けることは可能だと思

発行日：2026 年 8 月 1 日

発行者：昭和医科大学学生課 TEL 03-3784-8024

学生相談室 TEL 03-3784-8285



ます。最近の私は加齢で能力（体力）が減じたせいか、柔軟性を高めたり許容度を高める努力をすることが増えたように感じていて、その努力が人としての深みを増やしてくれるのではないかしら？と考えるようになってきました(笑)。そして人生の先輩方も、こうして成長を続けておられるのではないかと感じます。そうした「ものさしの種類を増やす」ことも成長のものさしの1つになりますよね。そう考えると、少し元気が出てきたり前向きな気持ちになれたりします。

人は生きているだけでも経験値が上がり、自然と成長していく生き物だとも思います。なので、成長のために「頑張る」ことは良いことですが、頑張りすぎずに時にはゆっくり（しっかり）休むことも忘れずに、バランス良く過ごしていきたいですね。

（小林）

（本学ホームページの「学生生活支援」より、予約状況を見ることができます）

8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
23/30	24/31	25	26	27	28	29

9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			