



## 学生相談室だより No.130

（2026 年度 10～11 月号）

### 私の好きな場所

この夏は、地震や豪雨災害等が起きました。皆さんが怪我無く無事に夏休み明けを迎えられていることを願ってやみません。私達が当たり前だと思っている毎日が日々与えられたものであること、できることが少ない哀しさや力の小ささを感じます。

皆さんは「好きな場所」はありますか？4 カ月程前、横浜キャンパスの植物園で「梅の収穫体験」があり、初めて訪れました。緑豊かで緩やかな高低をつけた草地に様々な種類の梅の木が植えてあり、端にはイングリッシュガーデンのように花々が植わっています。近くに大きな車道が通っていると感じさせない造りです。梅の実を枝から採る作業は日々を忘れ無心になるひと時でした。陽光に照らされて透ける梅の葉や梅の実の産毛、手触りなどを味わい「これもマインドフルネスなのかなあ」と思いながら過ごしました。収穫した梅の実は家中に甘く香り、梅シロップ、ジャム、梅干し、ゼリーなど様々な形に変身しました。出来上がる時期が異なるので、都度味わっては横浜キャンパスの植物園を思い浮かべます。梅は中国や日本では古来歌に出てくる植物で、その香りと共に「春を告げ、恵みを与える」ものなのだと改めて感じました。



バーネット作「秘密の花園」という物語があります。裕福ながら寂しい家庭に育った主人公がある日住んでいるお屋敷の花園にこっそり忍び込みます。そこで出会う人達と秘密を共有し、暖かな時間を過ごす中で主人公は子供らしさを取り戻します。私はこの物語が子どもの頃大好きでした。

「人知れず秘密の場所で大切な何かに触れていくこと」はいくつもの物語のテーマとして用いられます。ちなみに私が本作で好きな場面は、主人公



発行日：2026 年 10 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

が仲間とほかほかのジャガイモやブドウパンを内緒でおやつに食べるシーンです。興味深いのは子ども達が秘密を守りぬく時、そこに手助けをする大人が現れるのです。

今は安全性、合理性から空間に無駄が減りました。大切なことですが、古い建物や自然には、ちょっとした「あそび」や「余白」があります。こっそりと「ここにすれば安心する」「ぼーっとできる」と思える場所があればと思います。夏休み明けは学業が忙しく気持ちが追い詰められることがあるかもしれませんが、まるで大学という大木の中の小さな洞（うろ）のような学生相談室にぜひ足をお運びください。（大河原）

フランシス・H・バーネット「秘密の花園」（新潮文庫）

（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もできます。）

#### 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 |    |    |    |    |    |

11 月第 1 週は、2 日(月)、5 日(木)：大河原、6 日(金)：小林が在室しています。

通常の曜日と異なりますのでお気を付けください。