

こんにちは！文学部学生修学・就職等相談室です。

九州大学文学部

学生相談室便り

No.8

H28.1.6 発行



(通称:学生相談室です)



文学部の皆さんこんにちは。新しい年を迎えて第一回目の相談室便りをお届けします。

学生相談で行っている就職支援ワークショップも心機一転従来の形から完全個別対応に切り替え、皆様のご要望により丁寧にお応えできるように努めます。どうぞお気軽にご相談ください。

さて、今回は「今、ここにある」ということについてお伝えしようと思います。

カウンセリングの場では、相談者の方に「今、ここ」での感覚、感情、思考についてお話することがあります。ここ数年来ブームになっている「マインドフルネス瞑想」ですが、端的に言うと「今、ここ」に全意識を集中するという事です。具体的に言うと、食事中は「食べる」ことに集中します。話しながら、テレビ・ラジオ・音楽を視聴しながら…はありません。食物に感謝して食べている間、五感を総動員して味わいます。歩く時もそうです。考えながら歩きません。身体感覚、陽光の暖かさ、風の冷たさ、車の音、鳥の声、目に映る風景など、まさに「今、ここ」を全身で感じながら歩きます。最も分かりやすいのは、「呼吸」に意識を集中することです。私たちは呼吸しないでは生きることができません。それなのに意識しないでも呼吸はできます。一番大切なのに一番なおざりにしているのが「呼吸」です。

皆さんも経験がおありでしょうが、悩んだり予想外の事態に対応しなければならなくなったり、「心ここにあらず」という状況下では必ず、私たちの「呼吸」は浅くなっています。息を止めていることもしばしばです。逆に非常事態や問題の渦中にある時こそ「呼吸」に意識を向けるのです。ゆっくりと深呼吸をします。すると私たちの意識は「今、ここ」に引き戻され、直面する問題に距離を置き、客観的に見ることができます。

「リア充」とは何も、特別な体験や人に誇れるような活動の中にあるのではなく、一息ひといきに意識を向け、「今、ここに生きている」ことを実感することの中にあります。平凡で退屈な毎日などありません。当たり前のように生きられることこそが、有難いのです。ゆったり息をしたい時には学生相談室にお寄りください。

就職支援ワークショップが変わります！個別対応、メール相談できます！

従来の就職支援ワークショップをより丁寧にお一人おひとりのご相談にお応えできるように個別対応化します。先ず相談室にて受付をして頂きます。その後、講師が皆様のご都合に合わせて、面談、メール、ファックスなど柔軟に対応します。ぜひご相談ください。

文学部学生相談員には相談内容に関する守秘義務があります。安心してご相談ください。

○相談予約は学生相談室直通電話番号 092-642-3943 または sodan@lit.kyushu-u.ac.jp にご連絡ください。

また、学生相談室開室日に直接来室して頂けます。(予約のない場合は当日利用できます。)

*文学部学生相談室は文学部学生支援室並びにあります。グリーンの扉が目印です！



1月の学生相談室開室日 開室時間: 11時~17時 (面接受付 16時半まで)

6日(水) 12日(火) 13日(水) 19日(火)

20日(水) 26日(火) 27日(水)

