

なごみ通信

“人と比べる”というのはなかなか難しいことです。周りと自分を比べる気持ちが強すぎると、自信が持てなくなったり嫉妬したりと、つらくなってしまうことも多いでしょう。『人と比べないで生きる』というような見出しの記事や書籍を見かけると、とても魅力的に感じたりもします。では、全く人と比べずに過ごす方がよいのかと考えてみると、そうとも言い切れないかもしれません。

私はどういう人で、社会的にこういう立場だ、といった認識をアイデンティティーといいます。アイデンティティーは元から完成形を持っているというよりは、試行錯誤しながら形作られていくものですが、それには「私」と「人や周囲」とを比べたり、それらとの関わりによって葛藤することが必要です。周りや人をしっかりと見ることで「私」との違いや区別を実感し、そうして初めて、「私」の輪郭がはっきりするのではないかと思います。

こう考えると、人と比べることが百害あって一利なし、というわけではないような気もします。人と比べることは心の成長に必要で、もしかしたら比べないようにすることよりも、うまく付き合っていくことの方が大切だったりするかもしれないですね。(榊)

学生相談室について

— カウンセリング —

落ち着いた個室でお話を聞きます。1 回 50 分までです。「こんなこと言っているのかな」、「話しても仕方ない」などと思わず、どんなことでもお気軽にご相談ください。話すことで、自分では気づかなかったモノの見方や対人関係上の特徴などに気づき、解決の糸口が見えてくることもあります。もちろん相談内容の秘密は守られます。Zoom や Skype での相談も受け付けています。

— その他の相談 —

どこに聞けばいいかわからないことや、友人や後輩が困っているそうなど、迷うことがあったらまずご相談ください。お友達やグループでの来室も OK です。

臨床心理士、公認心理師の資格を持った相談員（女性）がお話をうかがいます。
また、成績などの評価には一切関係しません。

- 場 所：教育研究棟 6 階、エレベーターを降りて左、突き当りを右です。
- 開室時間：午前 10 時～午後 6 時になります。
- 開 室 日：火曜、水曜、木曜、金曜
- 電 話：0798-45-6434（直） 相談中はお電話にできません。
伝言メッセージを残してください。後程、折り返しご連絡します。
- メー ル：gaksodan☆hyo-med.ac.jp ☆を@に変えてお送りください
メールに相談内容はご記入なさらず、予約のみ行ってください。

大学ホームページでも学生相談室のご案内や、定期発行している「なごみ通信」を見ることができます。

URL https://www.hyo-med.ac.jp/campus_life/support/students_clinic.html