学生相談室・スポーツカウンセリングルームだより

2017年冬
荒屋カウンセラー

年が明けたこの時期、新しい自分が始まる期待と不安との間を行ったり来たりする気持ちがあるものです。

パリッとしたすがすがしい気分と、ちょっと胸をしめつけるような苦しさ。

期待は不安を生み出しますし、そう考えると不安があることは決して悪いものではないのでしょう。

不安にならないために、期待を持たない人生を選ぶのは、なんだかあじけないものです。

根っこが深いほど、木はしっかりと上の伸びることができるように、ネガティブな感情にも目を向け、どちらかというと下に掘っていくように自分を見つめることは、とても大事なことです。そこには意味があり、その人を成長させる糧があると考えています。

「うまくいかないなぁ」と思ったときが、自分について話し、考えてみるチャンスかもしれません。

大阪体育大学学生相談室・スポーツカウンセリングルーム
mental@ouhs.ac.jp
072-453-8936