

みなさんの成長報告書から

今回は12月の成長報告書の中から、2人の受講生の質問とその回答を紹介します。

Aさんの質問「悩みがあるとき、すぐに勉強に執りかかれたい」

人間関係で悩んでしまっているときでも、考えこまずに直ぐに勉強に取り組むためにはどうすればよいでしょうか。

回答

人間関係のストレスって、ずっと心に引っかかってしまいがちで、中々前に進めませんよね…。そこで、ひとつ考えてみてください。

- ①Aさんは、自分の心がどんな状況のときに、すぐに勉強に執りかかれたいですか。
- ②では、どうすれば自分の心を①の状態に持っていけるでしょうか。

自分の気持ちが理想的な状態にあることをイメージして、心をその状態に近づけていく方法を見つけることができると、苛立ちや落ち込みなど気持ちがどんな状況であっても、自分でコントロールして良い状態にしてあげることができます。

方法論のヒントになればと、ひとつの考え方を紹介します。

人間関係で生じるストレスは、「与える人がいるからストレスを感じてしまう」と思いがちですが、実は間違いです。自分の中で無意識のうちに気持ちにフィルターをかけてしまい、それを通して私たちは物事を判断しているのです。

例えば、水が半分入っているコップを見て、「まだ水が半分も入っている」と捉える人もいれば、「もう半分しか残っていない」と捉える人もいます。



事実は「コップに水が半分入っている」です。その人の考え方やその時の状況によって、フィルターのかけ方は様々です。だとしたら、知らず知らずのうちに物事を判断している自分のフィルターを、もっと自由度の高いものにしてあげたら、同じストレスがかかっても、それをプラスに変えていけると思いませんか？

人間関係での悩みは大変ですが、それがあったからこそAさんはこうして色々考えることができたのです。もしかすると1週間後にはポンっと全く違う視点を得て、悩みから解放されているかもしれませんよ。

答えは一つではありません。Aさんが自分の心をうまくコントロールして、ストレスの少ない、心地よい状態にする方法を自分で探していきましょう。そして、落ち着いた気持ちになって、勉強に取り組めるといいですね。

Bさんの質問「進路のことで、両親と意見が合わない」

自分には学びたい特定の分野があるのですが、両親と意見が合わず悩んでいます。

回答

Bさんが興味のある分野は、特定の大学の学部でしか学べないのですね。そしてその進路でご両親と意見が合わない場合どうすればよいか、ということですね。

Bさんが「〇〇大学で〇〇を学びたい」と強く思っていればいるほど、ご両親に賛成してもらい、できれば応援してほしいですね。ですから今の状況は辛いですね。そしてきっと、ご両親も不安になっておられるかと思えます。

ご両親はBさんが希望する大学のオープンキャンパスに参加されたことはありますか？もしまだなら、参加してもらおうのが良いと思います。

オープンキャンパスでは、大学の先生方に会って説明してもらえたり、大学生から話を聞くことができます。特定の大学にしかない分野というのであれば尚更、そこで得られる情報は重要です。また、そこで学ぶ大学生の姿を見てもらえると、ご両親がその大学と学生について少し違った視点で考えてくれるきっかけになるかと思えます。誰しも「知らない＝不安」ですから、実際にその場に行行って感じてもらうことは大事だと思います。

また、iP-Uの先生や高校の先生でそういった大学事情をご存知の先生がいれば、相談してみるのも良いと思いますよ。

進路は最終的にはもちろん自分が決めることですが、ご両親などいろんな視点からの意見を聞いてたくさん話し合った上で決めることが大切です。何か、上手く突破口が見つかると思います。応援しています！



編集後記

ウイルスは遺伝子情報を担う分子と、それを包むタンパク質分子から成る分子集合体です。こんな分子集合体はいったいいつからこの地球上にいたのでしょうか。(大)

