

5月になりました。ゴールデンウィークも終わり、これから気をつけなければいけないのは5月病です。やる気が出ない、人と会うのが億劫、授業などで集中できない、食欲が出なかったり睡眠が不安定、などなんとなく本調子じゃない状態になるかもしれません。

新年度が始まり1か月が経ち、1年生は新入生として、2年生以上は新しい学年として新しい大学生活を送っていると思いますが、思った通りの生活を送っている人もいれば、思っていたものとはずいぶん違うと思いながら生活している人もいるのではないのでしょうか。コロナ禍で慣れない生活も続き、疲れている人もいるでしょう。

そこで今回は有名な童話を読みながら、5月病への対策を考えていきましょう！

～ジャックと豆の木～

昔、あるところにジャックという少年とお母さんが二人で暮らしていました。

ジャックの家は、お父さんが早くに亡くなり、ジャックが飼っていた牛の乳搾りをしてそれを売りながら、なんとか生活をしている貧しい家でした。

しかしある朝、牛はミルクが出なくなっていました。そこでジャックとお母さんは、牛を売ってお金にすることを決め、ジャックが牛を連れて街に行くことになりました。

ジャックが牛を連れて歩いていると、向こうからおじいさんがやってきて「牛とこの豆を交換してやろう」と言うのです。ジャックは一度は断りますが、「この豆は一晩のうちに育って、天まで届くぞ」とおじいさんに言われ、交換することにしました。

豆を家に持ち帰ると、「こんなものと交換するなんて！」とお母さんはカンカンに怒って、豆を外に捨ててしまい、ジャックはなんとも言えない気持ちのままベッドにもぐりました。

ところが翌朝、ジャックが目を覚ますと、昨日捨てた豆から芽が出て大きな木になり、天まで伸びているではありませんか。ジャックは天に向かって豆の木を登っていきました。すると天には大きな鬼の屋敷があったのです。屋敷のおかみさんの協力もあり、ジャックは鬼の屋敷から1度目は大きなパンとチーズと金貨、2度目には金の卵を生む鶏を持って帰ることができました。おかげで、ジャックとお母さんは不自由のない生活を手にいれることができたのです。

しかしジャックはもっと良い生活をしたいと思い、再び豆の木を登ることにしました。するとそこには「歌え」と言う、ひとりで世にも美しい音を奏でるハーブがありました。ジャックは鬼が居眠りをしているところを狙ってハーブを持って帰ろうとすると、鬼に気づかれて、豆の木を降りて逃げるジャックを追いかけてきました。ジャックは地上に降りると斧を使って、豆の木めがけて振り下ろし、豆の木は鬼と一緒に倒れました。こうして、ジャックは鬼も退治して、手に入れたものを大切にしながら幸せに生きました、とき。

お父さんが生きていてくれれば・・・、牛のミルクが出続けてくれれば・・・、また牛をもっと高価なものとの交換できていれば・・・、ジャックは人生で何度となく“こんなはずじゃなかった”と思っていたことでしょう。

しかし、たいしたことのないただの豆と思っていたものが天まで届く木となり、お宝をたくさん手に入れることができました。もちろん人生はそんなに甘くないので、途中で鬼に追いかけられるなど苦しいこともあります。それでも普段から培っていたコミュニケーション能力を活かして鬼のお屋敷のおかみさんから協力をもらったり、普段の生活で使っていた斧を使ったり、何気ない普段の行いも今回の成功につながっていたように思います。

私たちは“こんなはずじゃなかった”と落ち込んだり、過去を悔やんだりすることが多々あります。もしかしたら、新年度になって、思い描いていた大学生活はこんなはずじゃなかったと感じている人もいるかもしれません。

やる気が出ず5月病のようになってしまうことがあるかもしれませんが、これまでしてきたちょっとしたこと、普段から何気なくやってきたことが、将来の自分が成功するための芽となって、準備されていることをこの童話は教えてくれます。ちゃんとみなさんの中にはこれからの大学生活をうまくやるための可能性が育っているわけです。そう思ってもう一度状況を考えてみると、少し違った世界に見えるのではないのでしょうか。

総合相談室では、そんな自分について考える作業をお手伝いしていきたいと考えています。

専任カウンセラー 後藤龍太

