

物の整理はまじろの整理

片付けのススメ

学生支援センター学生相談室助教

井ノ崎 敦子

(いのさきあつこ)

学生の皆さん、部屋の片付けで困っていませんか？大学に入るまでは、部屋の片付けは親御さんに任せていたという人も多いのでは？

学生生活は、勉強やサークル、アルバイトと何かと忙しいですよね。忙しいと、ついつい、やりっぱなし、出しっ放しになり、気がついたら部屋に足の踏み場がないといった状態になることもあるのではないのでしょうか。

そんな中、授業でレポート課題が出て、「あつ、そういえば、この間買った本が役に立ちそう、たしか、テレビの前に積んでいた本の中にあつたような、あれ、ない。あれ、どこいったかな？」と欲しい本を探すのに一苦労。ようやく見つかったと思ったら、探し始めてから2時間経ってしまったなんてこともあるかもしれません。

こうした事態を回避するため

に、普段からマメに片付けて、何がどこにあるかすぐにわかるようにしておくことが大切です。でも、こんなこと今更言われなくてもわかってますよね。そうなんです、「わかっているけど、できない」。

片付けに限らず「わかっているけど、できない」ことは結構あります。早くやっつけてしまえばいいのに、ついつい締め切りギリギリにならないとレポートに手を付けられない、授業に遅れてはいけないうちに、授業に遅れてはいけないうちに……。

これらの「わかっているけど、できない」しくみは、人間のところが、自分自身で自覚できている部分と自覚できていない部分から成ることから生じます。「わかっている、できる」状態は、こころの自覚できていない部分を自覚し、未解決な問題の解決を進めるほど可

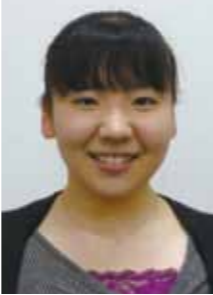
能になります。このしくみを最初に発見したのは、精神医学と臨床心理学の分野で有名なフロイトです。

そして、「片付けるべきだけれど、できない」も、こころの自覚できていない部分を自覚し、未解決な問題を解決するほど「片付けるべきなので、片付ける」に変えることができます。部屋の片付けは、こころの整理から可能になります。そして、物が整理されていると、こころも整理されるという良い循環が生まれます。たまにでもいいので、ぜひ片付け効果を実感してみてください。

学生相談室利用案内

ご利用は、直接来室されるか、電話またはメールでお申し込みください。
Tel. 088-656-7637
E-mail. gkseisod@jim.tokushima-u.ac.jp

- 常三島キャンパス (共通教育5号館1階西側)
利用時間:月～金 9:30～17:30
- 蔵本キャンパス(蔵本会館2階)
利用時間:火 13:30～17:30
*事前に予約をすれば火曜日午後以外も相談可能です。



岩崎 初美

(いわさき はつみ)

徳島県障害者相談支援センター 勤務



1984年5月	徳島県徳島市生まれ
03年3月	徳島県立城南高校卒業
07年3月	徳島大学 総合科学部 人間社会学科 卒業
09年3月	徳島大学大学院 人間・自然環境研究科 臨床心理学専攻 修了
4月	北島中学校・心の相談員として勤務
5月	徳島県こども女性相談センター・女性支援相談員として勤務
11年4月	徳島県職員(心理)として採用、障害者相談支援センターへ配属

仕事について

私は、徳島大学大学院を修了して2年間、DVや離婚問題を主とする女性からの相談を受けたり、中学校で心の相談員という仕事をしたりしていました。

DV等の相談では、配偶者等から暴力を受けた女性から、暴力の状況や本人の思いを聞きとり、これからどうしていくかを具体的に話し合っていく作業を行っていました。そのために、DV防止法をはじめとする法的な知識や福祉の知識、DVの構造、DV被害者の特徴等、さまざまなことを勉強する必要がありました。

また中学校では、主に生徒からの相談を受けていましたが、その他にも、気になる生徒について担任の先生と話し合ったり、知能検査をしたり、ストレスマネジメントについての授業を行ったりと、さまざまな活動をさせていたかったです。

今年の4月からは徳島県職員として、療育手帳の判定や、障害者の方々の相談を受ける仕事をしています。まだ配属されて間もないため、仕事を覚えることや、職場に慣れることから始めています。早く仕事を覚えて、少しでも利用者の方々の力になれたらと思っ

在学中の私

私は、臨床心理学を専攻し、特に大学院の頃は、学内・学外での実習や研究を行ない、追われるような毎日を送っていました。実習では、大学関係ではない方々と関わることも多く、私自身が1人のスタッフとして、相手が自分に何を期待しているか、自分は何ができるのかを常に考えるように心がけていました。

しかし、そんな多忙で神経を使う毎日の中でも続けてきたことがあります。それは、音楽活動です。

私は、オーケストラでホルンという楽器を吹いています。大学・大学院での授業や実習・研究、アルバイトの合間に、息抜きも兼ねて練習をしていました。

練習では、自分の表現したいことは何か、また、それをより美しく表現するにはどうすればよいかを考えると同時に、効率的に練習できる方法も考えていきます。自分の状態を見つめながら練習を積み重ねることで、ものを考える力を養うことができ、感性や観察力を磨くこともできたように思います。また、音楽活動を通して、お互いの思ったことをきちんと伝え合うことのできる友達も作ることもできました。授業等はもちろん、音楽を通して得たものも、社会人になった今も生かされていると感じます。

就職活動について

私は、就職活動らしい就職活動

は、あまりしていないと思います。しかし、常にアンテナを張り巡らせて、自分がここだと思ったところへ応募してきました。就職活動で大切にしてきたことは、笑顔と前向きになることでした。これからの人生が決まるかもしれないと思うと、肩に力が入るのは当たり前ですが、自分の精一杯をやっただめなら仕方ない、というくらいの気持ちで臨んでいたように思います。そして、何を改善すればもっと良くなるかを考えました。

後輩のみなさんに

「選択するということは、何かを選び取るのではなく、それ以外を捨てること」と言われたことがあります。捨てた道を考えるより、どうか、自分が捨てなかつた道大切にしてください。自分のできることを精一杯していれば、きっと道は拓けます。こだわらず、あきらめず、進んで行ってください。

