

自分だけの色を探す旅へ

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。
また新年度を迎える在校生の皆さん、今年もどうぞよろしくお祈りします。

新入生の皆さんは、これから始まる大学生活をどのように過ごすでしょうか？
在校生の皆さんは、これまでの大学生活を踏まえ、これからの時間をどのように使いたいでしょうか？

大学生の多くは青年期と言われる時期です。
青年期の目標の1つにアイデンティティの確立といわれるものがあります。
自分とはどんな人間なのか、どんな性格か、どんなことをしたいのか、そんな自分は何者なのかを考える時期を皆さんは生きています。

今日はそんなアイデンティティを見つけることに役立つ絵本を紹介したいと思います。

～じぶんだけのいろ～

場所によって、身体の色が変わってしまうカメレオン。
他の生き物にはそれぞれ色があるのに、自分は色が変わってしまう。
自分の色は持てないだろうかとカメレオンは考える。
ある時、ずっと葉っぱの上で暮らせば、ずっと緑色でいられて、自分の色を持てるようになるとカメレオンは考えた。
しかし、葉っぱは紅葉し、カメレオンも葉っぱに合わせて色を変え、最後は枯れた葉っぱと一緒に風に飛ばされてしまう。
自分の色を持てないとカメレオンが悩んでいると、そこにもう一匹のカメレオンがやってきて、行動を共にすることを提案します。
2匹のカメレオンは、同じようにいろいろな色に変わりながら、暮らしましたとき。
めでたし、めでたし。

色々な色に染まるカメレオン。

これからの大学生活の中で、色々なことを経験する皆さんは、その場その時で色々な色に染まることでしょう。

その中で長く続けていきたいと思える1つのことを見つけた人は、1つの色が自分の色になって行くかもしれません。

一方で、いつもたくさんのことに関心を持ち続ける人は、カメレオンのように自分の色を変えながら、ある意味では色々な色が自分の色となっていくかもしれません。

1つの色を持つ人も、色々な色を持つ人も、どちらも自分だけの色を持っているといえるでしょう。

もう1つ、この絵本が教えてくれることは、

そんな自分だけの色を探す旅には、仲間がいると良いということです。

一人では不安なことも、経験を共にする仲間がいれば、それは違う経験になっていくかもしれません。

ぜひ皆さんも、これからの大学生活を使って、自分だけの色を探す旅をしてみてください。

総合相談室では、カウンセリングで自分のことを考えるお手伝いをしていますし、グループワークで仲間を見つけるきっかけづくりを提供しています。

最後に、昨年度まで毎月お届けしていた総合相談室だよりですが、

今年度からは季節ごとに年4回（4月・7月・10月・1月）、お届けすることになりました。

これからも総合相談室だよりをよろしくお願いします。

専任カウンセラー
後藤 龍太

令和5年4月1日発行

Campus Life