



学生相談室 相談員
商学部准教授
瀧口 美香

相 談 室 の
窓 か ら 

【 今、何かに迷いながら
立ち止まっているあなたへ 】

上のタイトルにふと目を止めてこのコラムを読み出したあなたは、いったい何に迷っているのでしょうか。Aを選択するか、あるいはBを選択するか。今やっていることをそのまま続けるのか、あるいは別の道を探すのか。その答えはあなた自身の中にあります。だから、何よりもまず自身自身に尋ねてみてください。Aを選択した5年後の自分を想像してみて、その時何か明るさのようなものや、わくわくを感じたら、それは進んでよいというサインです。Bを選択した5年後の自分を想像してみて、こころの底から笑顔でいる自分をうまく想像できないとしたら、たぶんやめておいた方がよい道です。

あなたには、自分が決めた道を歩き出すだけの力が備わっています。とはいえ今のあなたには、そのことが見えていないかもしれない。自分は「ダメだ」と思っているから。弱い自分を許せないでいるから。でも、自分を否定したり、自分で自分を攻撃したりするのは、もうやめてください。こ

の世界で、自分をふるい立たせ、自分を引き上げ、自分の足を前に進めさせることができるのは、(カウンセラーでも医師でも先生でも親でもなく)他ならぬあなた自身だけだからです。あなたが自分の味方にならないとしたら、いったいどうやってあなたは立ち上がることができるでしょうか。

自信をなくして途方にくれている時、あなたは自分の真の力を見失っている状態です。わたしは、相談室でそういう人の話をたくさん聞いてきました。話を聞きながら、わたしはその人の声のトーンに耳を傾けます。暗い声で同じことをグルグルと繰り返す人もいるけれど、それでもふとしたやりとりの中に、明るい声色が一筋の光のように差し込むことがあって、まさにその中に、その人の本来の力が宿っていることを、わたしは感じ取ります。そういう時、わたしはこう伝えます。今、迷っているあなたの次の一歩は、そこからはじまる、と。大丈夫、道は必ず拓かれます。立ち上がる勇気がないほど自信をなくしてしまった人、生きることに疲れて途方にくれている人、歩き出すことをためらっている人のために、相談室の扉はいつも開かれています。

学 生 相 談 室 について

- 駿河台キャンパス…… 大学会館2階 TEL:03-3296-4217
- 和泉キャンパス…… 第一校舎2階 TEL:03-5300-1178
- 生田キャンパス…… 中央校舎2階 TEL:044-934-7619
- 中野キャンパス…… 低層棟4階 TEL:03-5343-8080

- 開室時間**
月～金 10:00～17:00 土 8:30～12:00(原則隔週)
- 相談の予約は開室時間内に来室、または電話にてお受けします。
 - 予約状況などから、面談が翌日以降になる場合もありますので、ご了承ください。
 - 夏期休暇中、入試期間中など開室時間を変更する場合がありますので、ホームページをご確認ください。
<http://www.meiji.ac.jp/soudan/>