

Topic 7. 卒業後

いよいよ社会に巣立つあなたへ。カウンセリングルームからエールを送ります。

1.なりたい自分へ

みなさんは卒業後どこでどんなふうに過ごしていくのでしょうか。大学はみなさんにとって通過点にすぎませんが、ここで過ごした数年間は、その後の人生に大きく影響するでしょう。大学でかけがえのない友人や恩師に出会った人もいれば、挫折を経験した人もいるかもしれません。でも、無駄な経験は何一つないのです。すべてはこれからのあなたを形作っていく重要な出会いや経験になるはず。そしてひとつひとつの選択の積み重ねの結果として、今のあなたが形作られてきたのです。

2.人生はいつからでもやりなおせる

大学まで出たのだから、いい会社に入って、結婚もして、…と、人生を「こうであらねばならない」と思い込んでいる人も多いかもしれません。でも、実際はもっとさまざまな人生を歩んでいる人も多いのです。あなたの人生ですからあなたが決めていいのです。思い通りにいなくても、それらはもしかするとあなたにしかたどりつけないところへいくための道標かもしれません。ロールプレイングゲームで寄り道をしないと武器が手に入らないのと同じように。人生はゲームのようにリセットはできませんが、あきらめなければいつからでもやりなおすことができるのです。

3.困った時にはカウンセリングルームを思い出して

大学に行く目的は、自立して社会に出ることです。自立することを「誰にも頼らず一人でやっていくこと」と思っている人は結構多いのですが、本当は、「必要な時に誰かに助けを求めることができる」人こそ自立した人なのです。すべてを自分一人でできる人なんていません。またそうなる必要ありません。自分にできることを精一杯やり、自分にできないことは、できる人にお願いします。いろんな人がいて、お互いに頼り頼られることでこの社会は成り立っているのです。

誰かを頼るためには、信頼できる友人や仲間を得ること、一人ではないんだと思えること、これが生きていく上で何より大切なことと言えるでしょう。もし、あなたが社会に出てから困ったことがあったら、カウンセリングルームに相談に行った時のことを思い出してください。話をきいてもらっただけでも気持ちが落ち着いた、自分を受け入れてもらえた気がした、こんな自分でもいいのかなど少しだけ思えるようになった、そんな経験が、未来のあなたをきっと助けてくれると思います。

あの時のように、誰かに話をしてみよう。誰かに助けを求めてみよう。そう思えたら、世の中にも、話を聴いてくれるところやあなたを助けてくれる人は必ずいます。それでも困ったら、どうぞカウンセリングルームに連絡してください。あなたの人生の節目に、1回か2回お話を聴いて、必要なら相談できるところを紹介することくらいはできます。あなたは一人ではないということ、常に忘れないでいてほしいのです。私たちは、あなたの未来がよりよいものになるよう、できるだけのお手伝いしたいと思います。