

健康相談室一ユース 第四十八号

発行 駿河台大学 健康相談室委員会

令和七年十一月 発行

タイプも大切だけど「ムダな時間」はもっと大切

◎ 心理学部 中村 有

さまざまな辞書・百科事典を作る出版社が発表した「今年の新語」2022年版の大賞が「タイパ」でした。タイパは「タイムパフォーマンス」の略語で、「短時間でどれだけの効果・満足度を得られるか」というような意味を持つ和製英語です。今までさまざまな新語・流行語（「ゼロ世代」「マイルドヤンキー」など）を生み出してきた原田曜平氏が、Z世代の一側面をあらわす表現として作り出しました。ちなみに、Z世代という位置づけを日本に紹介したのも原田氏だそうです。確かに「タイパ」は重要なと思います。大学に通いつつ、さまざまなことクリアしなければいけない皆さんにとって「時間」は非常に重要なものです。それを表現した昔の詩には、「こんなものもあ

階前の梧葉 已に秋声

意味は、若者はあつという間に年を取つてしまふので、学問を完成させることは難しい。なので、少しの時間も軽んじてはいけない。月日はすぐには過ぎ去つてしまふ、といつようなものだそうです。800年ほど前の詩に「」のようなものがあるので、すから、若者は「時間」に追われ、「タイプ」にたどり着くのは必定なのでしょう。ところが、今日、皆さんに紹介したいことは「ムダな時間を過ぐす」ことです。今まで書いた」とと逆になりますが、ちょっとと読んでみてください。

大人になると、褒められてうれしいという機会が少なくなります。また、褒められたとしてもまだ努力できるような気がしたり、本当に褒められているか疑つたりと、その言葉を丸」と受け入れる」とが難しくなります。これは、誰かに褒められるという「他者の基準」から、自分が褒められる段階を決める「自分の基準」に置き換わるためで、実は成長した証拠です。ところが、それによつて「褒められた!」といつ幸せな体験が減ります。結果、気持ちが明るくなる瞬間も減つてしまします。そのようなときに必要なのが「ムダな時間」です。ムダな時間を自分自身に与えることで、自分を大切にする」とになります。具体的には「目的的じゃない時間」です。ちょっととほんのりする、帰り道に少し遠回りする、ちょっとと長くお風呂に入る、少し早く寝る、などでしょうか。わ

【健康相談室について】



○健康相談室 開室について

田 曜 用 ト 曜 田 (祝 田 · 田 曜 田 除 ぐ)

【時間】九時～十七時迄

【電器雜誌】 042 (83) 1-2 (極簡)

【場所】第一講義棟一階 学生三名、沙隣

○「学生相談」の予約方法について

* 来室による予約

健康相談室までお越しください

* 電話による予約

健康相談室の開室時間内にお電話ください

電話番号 042(972)17883

*ネジドリ用予約

駒澤大学ボランティア生活→健康

管理保険の十六——健康検査室——

セーリング申込フォームより予約

後日、健康相談室より確認の電話をします。

セイシタニ通ノ上級

後日、健康相談室より確認の電話をします。

ざと、田舎のない時間を過ごすことが重要です。時には、自分を甘やかしましょう。その上で、勉

健康相談室職員が選ぶ今年の漢字 ～2025年を振り返って～

い。毎日忙しいと、食事は軽んじられやすいですが、私達の心と体に地味に影響を与えているのです。

【初】

『看護師 伊藤 ひろみ

今年を振り返ると、たくさんの「初めて」に出会えた一年でした。政界では、日本初の女性総理大臣が誕生し、歴史的な瞬間を目にしました。読書では、初めて垣谷美雨さんの「病棟シリーズ」を手に取り、その世界観に魅了され、他の作品も読みました。皆さんの中にも、今年新しく何かを始めたという方は多いのではないでしょうか。自身の身体や心と相談しながら、自分のペースでやっていきましょう。

【始】 『非常勤カウンセラー 竹林 佑花

私は、今年4月から駿河台大学の健康相談室で勤務を始め、皆さんと共に過ごした日々が印象的でしたので、今年を表す漢字として「始」を選びました。皆さんの中にも、今年新しく何かを始めたという方は多いのではないでしょうか。自身の身体や心と相談しながら、自分のペースでやっていきましょう。

【異】 『非常勤カウンセラー 有田 博昭

私の今年の漢字は「異」です。猛暑が続いた「異常気象」だったり、日本のスポーツ選手が海外で「異彩」を放つたり、55年振りの大阪万博では「異世界」と言えるような、未来の技術や各国のブースに多くの人が足を運んだり、これまでと何かが大きく異なる」とを感じさせる1年であったように思います。

【改】 『非常勤カウンセラー 吉田 紫

私の今年の漢字は「改」です。若い頃と異なり、好きな物を食べたいだけ食べると、一気に体重に反映される年齢になりました。今年の健康診断の結果を受け、改めて栄養学の本を読んでみると、改める事が色々ありました。よく言われる「ですが、心と体は影響し合っており、特定の栄養素が不足すると、やる気が起きなくなったり、集中力が低下したりします。もし、そういう状態が起きて来たら、先ずは栄養が偏っていないかを見直してみてください

直前で派手にコケたり、或いはアキレス腱がぶつ切りと切れたりするのか、それはまだわかりませんが、この残り僅かな直線を“無事是名馬”をモットーに終えられればと思います。



今年を漢字で表すと「高」という字が浮かんできます。物価高、資源高、超高齢化社会と抱える課題もある中で、初の女性総理大臣・高市早苗氏の誕生も歴史に刻まれる大きな出来事となりました。「高」には、志が高い、高評価など、良い意味の言葉も宿っているように感じます。私は、田舎育ちのせいか、高い場所から眺める山並みや田園風景、広がる空の景色が好きです。そのような場所になると心が癒されます。癒しはエネルギーとなり、前を向いて進もうという気持ちが湧いてきます。

