

相談室だより Vol.19 (2023年5・6月号)



～「私のお気に入り」を見つけよう～

1965年公開のミュージカル映画「サウンド・オブ・ミュージック」は、60年近く人々に愛されてきた不朽の名作です。映画の中で歌われる「ドレミの歌」「エーデルワイス」「すべての山に登れ」などは、若い皆さんでもご存じなのではないでしょうか。

そんな1つに、“My favorite things”（私のお気に入り）があります。これは、ジュリー・アンドリュース扮するマリアが、雷を不安がる子ども達に歌って聞かせた場面などで歌われた曲です。ジャズのナンバーとしても演奏され、JR東海のCMでも使われています。

歌詞は、「・・・星で一杯の空、バラの上の雨露、仔猫のひげ、ピカピカの銅のやかん、暖かい毛糸の手袋・・・」など身近にあるお気に入りの数々を挙げていき、「犬にかまれたって、蜂に刺されたって、悲しい時だって、ただお気に入りを思い出すの。そしたら気分はもうそんなに悪くない」と歌っています。

人は生まれてから、お気に入りのタオルやぬいぐるみで自分の不安を和らげようとしたり、大人になるにつれ、それが大事な物や人、そして趣味や文化的活動へと形を変え、生涯に渡って、その人を支えています。

皆さんも、身の回りにある、ちょっとした大事なものを思い起こし、“お気に入りリスト”を作ってみてはいかがでしょうか。（物でも、人でも、空想、行動なんでもOK。立派な趣味である必要はありません）1つでもいいですし、10でも50でも思いつければ良いですね。自分にとって、好きで心地よいと思えるものは、自分が発見したものであり、そんな良い自分を体験することは自信につながります。自信とは、何かに優れていることではなく、そうしたものに支えられ、なんとか生き抜こうとしている自分を信じることではないかと思えます。

学生相談室

安心から
お気に入りへ

あなたの
お気に入りは何？

- 青空を見る
- 紅茶を飲む
- 散歩する
- ・・・

