



学生相談室だより

秋学期が始まり少し経ちましたが、皆さんいかがお過ごしですか。
「生活リズムを戻すが大変」、「なんだか疲れが抜けない」、「自分の考えを整理したい」、
「一息つきたい」など、どんな理由も歓迎ですので、
お気軽に学生相談室やコスペにお立ち寄りください。



～フェルトセンスを味わう～



「うまく言葉にできないけど、なんかモヤモヤする、、、」といった経験はありませんか。この「まだ言葉になっていないけど、確かに存在する身体を感じ」は“**フェルトセンス（身体知）**”と呼ばれ、自己理解や創造性の源泉となる感覚だと言われています。

フェルトセンスと聞くとあまり馴染みがないですが、実は誰しもが感じている身近な感覚です。例えば、「気がかりなことがあって胸がざわざわする感じ」、「何か発言しようか迷っているときの喉がつまる感じ」、「映画や音楽、絵画を鑑賞した後の言葉にならない余韻」のような、言葉や思考になる前の**なんだかはっきりとしないモヤモヤした**感じがフェルトセンスです。

忙しい毎日の中では、このモヤモヤを不要なものとして無視したり、無理にポジティブに考えようとしたりして、かえって苦しくなってしまうことがあると思います。そんなときは、そのモヤモヤを**敢えて言葉や形にせず、そのまま**でいてみてください。そしてぼんやりと、モヤモヤに意識を向けて、「ああ、自分は何か気になっているなあ」、「自分の中では何が感じられているんだろう」と、その感じを巡らしてみる、、、

そんな風にして、モヤモヤした感じに意識を向けていると、ふとした瞬間に「ああ、自分はこう感じていたのかもしれない」と気持ちがすっきりすることがあります。

ちなみにフェルトセンスは、音楽やダンス、詩、スポーツなどに触れることでも感じるきっかけになりますし、例えば少し前から巷で流行っている“チルする”という過ごし方も、フェルトセンスを味わえる時間なのかもしれません。

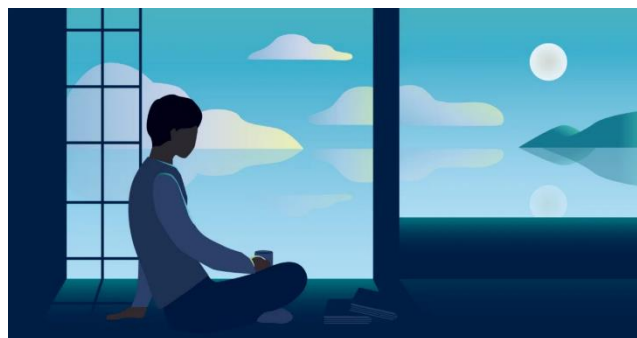


Photo by chiyoizmo

参考資料

フォーカシングネットワーク https://www.focusing-network.org/felt_sense/

note:No.965 フェルトセンスと情動についてもう少し理解を深めてみる… <https://note.com/pdkdk508/n/n3e907b5ff494>

コスペ 新着図書紹介

学生相談室で書籍の貸出を受け付けています。ひとり 2 冊まで、貸出期間は 2 週間です。



なんでも見つかる夜に、
ここだけが見つからない

東畑 開人 (著)
新潮社

「人生には時々、迷子になってしまう時期がある。まるで、私たちは人生という大海原に放り出された『小舟』のようだ」

本書は、「小舟」が暗い海の中を出発し陸地へとたどり着けるように、見えない複雑な“ここ”に様々な「補助線」を引いていく物語となっており、自分の心と他者との関係を見通すためのヒントを示してくれる。

他者との繋がりが薄れ、ひどく孤独になりやすい社会で生きる者同士が、共に愛する力を取り戻す“読むセラピー”。

作家の文章はなぜ人の心に響くのか
ーヴィゴツキー学者による文学心理学の試みー

イーゴリ・レイフ(著) 広瀬 信雄(訳)
明石書店

「芸術は水をワインに変える奇蹟に似ている」
(ヴィゴツキー)

作家の文章はなぜ人の心に響くのか。
たとえ同じ言葉が使われていても、心に残る文章とそうでない文章は何が違うのか。

「昔読んだ本の一節」、「あの頃に聴いていた音楽の歌詞」、「尊敬する人の言葉」、ずっと記憶に残っている文章とは一体どういうものなのか。

本書は、芸術や文学がなぜ人の心を揺さぶる力を持つのか、芸術的思考や創作の本質を心理学的視点から明らかにしていく。



コスペでひと休みしませんか？

学生相談室(3号館1階)の隣にあるコスペには和室などのスペースがあり、本を読んだり、ぼんやりしたり、ゆっくり過ごすことができます。一人で何かしたい時や、ちょっと休憩したい時、授業の空き時間に過ごす場所としてご利用ください。

★換気設備が十分ではないので、引き続き感染症対策にご協力をお願いします★

1. 少数で静かに過ごす場所です。大きな声での私語はお控えください。
2. 食事は基本できません。(「コスペ De ごはん」時は OK)
3. 不織布マスクの着用を推奨しています。



学生相談室

- 開室時間 月曜日～金曜日 9:00～16:40 (11:00～12:00 はお昼休み)

*コスペの開室時間は 9:00～16:30 です。

- 場所 3 号館 1 階 西側

- TEL 03 (5984) 3723 <<学生相談室 直通>>

ご予約・お問い合わせは受付
またはお電話でどうぞ