

# 学生生活だより

2022.3.10

第 24 号

T U T 生活が楽しくなるエッセイ、コラムや情報

発行：学生生活委員会

学生支援センター



## 変化するための選択肢

学生支援センター：原 麗子

3月ですね。ひと雨ごとに春らしい暖かな日差しが感じられ、たくさんの草花が咲き誇る季節となりました。そして春は、年度が切り替わる時期でもあり、別れの季節だったり、出会いの季節だったりします。1年の中では環境の変化が起こりやすい時期です。皆さんには、何か環境や状況の変化がありそうですか。望んだ変化もあれば、望まない変化もあるかもしれませんし、ドキドキ、わくわくした気持ちで迎えたり、あー、なんだか心配、不安だわといった面持ちで変化を迎えたりすることもあるかもしれません。そんな変化の多い時期ですが、今回は“変化するための選択肢”のお話をしたいと思います。

皆さんはジャマイカ出身のレゲエミュージシャン、ボブ・マーリーさんを知っていますか。ボブ・マーリーさんはレゲエを世界的に発信したことで、レゲエの神様とも呼ばれています。代表曲の一つ“One Love”は、スローなテンポがゆったりとした雰囲気醸し出しており、この曲を聴くと、私はリラックスすることができます。一方で彼の作る歌詞は自由を求めて権力と戦うといった社会的メッセージが込められていることが多く、自ら変化を起すことの重要性を訴えるアグレッシブな面もあります。

## 目次 —

メッセージ：変化するための選  
択肢

原 麗子

Column: Sakura

Risa Miyoshi

お知らせ：1年間お疲れさま  
でした

学生支援センター

そんなボブ・マリーさんの歌詞の中から有名な歌詞の一節を紹介します。ボブ・マリー & ザ・ウェイラーズとして1980年に発売されたアルバム「UPRISING」に収録された【COMING IN FROM THE COLD】からです。

### Don't you know when one door is closed, many more is open?

そして変化についてもう1つ。人には、体内環境の変化を一定の状態に保つ生理調整機能（ホメオスタシス、生体恒常性）が備わっているそうです。これは生命を維持する防衛本能でもあるのですが、安全のため現状維持を選んでしまう、変化を嫌う行動要因に働くとも聞きます。無意識的なのです。学生生活では、授業課題、研究活動といった正課に関わるだけでなく、日々の生活のやりくり、サークル活動、就職活動なども含めて、自主的な試行錯誤が必要になりますが、意識せずにいると何かひとつのやり方を選び続け、常を保とうとするようです。一旦経験した方法がたとえ望んだ結果にならなくても、他のやり方も上手いかなんじやないのかと感じてしまい、1歩が踏み出せません。しかしながらそんなときにこそ、“他にもドアがあるんだ！開いているんだ”ということを知ってください。別の扉を選ぶかどうかは別として、他の方法や選択肢を考えることができるのではないのでしょうか。「なんだか行き詰まったなあ」と感じている時には、是非この歌詞を思い出し、視野を広げるきっかけとなれば、嬉しいです。もっと変化を楽しめますように。

## Sakura

Student Support Center:  
Risa Miyoshi



Have you ever seen Sakura(cherry blossoms)in spring?

There are many varieties of cherry blossoms in Japan : Somei cherry blossom, Kawazu cherry blossom and weeping cherry etc. These cherry blossoms bloom at slightly different times. We can enjoy cherry blossoms from February to middle of April. Somei cherry blossoms are the most popular in Japan. Many Japanese people feel the coming of spring when they see cherry blossoms. As we love to see cherry blossoms, the Japanese Meteorological Agency releases maps of a Somei cherry blossom front, which is similar to a weather front.

Cherry blossoms are symbols of spring for Japanese people. They love cherry blossoms because they are beautiful and bloom for a short period of time, usually for only a week or two. Cherry blossoms remind us that life is short and beautiful. People tend to find beauty in fleeting things such as cherry blossoms, fireworks and fall leaves.

Hanami, a cherry blossom viewing party, is also very popular in Japan. At Hanami, people get together under cherry blossom trees and enjoy looking at Sakura, eating meals and having drinks. In my case, I enjoy eating a meal rather than looking at cherry blossoms. Next spring, why don't we join Hanami? Perhaps it will make you happy and comfortable.



### 1 年間お疲れさまでした

春休みに入りましたね。新学期に向けて困りごとがあれば、気軽に学生支援センターをご利用ください。

豊橋技術科学大学 学生支援センター

受付窓口の場所： B201B（3月22日まで）、B208（3月23日から）  
受付時間： 月～金曜日の9:00～17:00（祝日・休日を除く）

電話番号： 0532-44-6588

Eメールアドレス： gakroom☆office.tut.ac.jp（☆を@に変えてください）