

相談室だより

No. 9
12月 

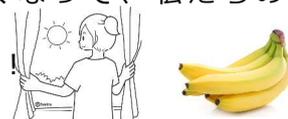
期末考査、おつかれさまでした。ほっと一息ついていませんか？

「テストの緊張でがんばってきたけれど、なんだか最近、だるいな…。」
「最近、やたら眠くて、やたらおなかがすくし…。冬眠直前?!」
「なんだかわけもなく気が滅入って…。ミスも多いんだ…。」

そんな気分の人、いませんか？ 10人に1人はいるということですよ。

「ウィンター・ブルー」とも言われるこの症状、日照時間が少なくなっていて、私たちの脳内物質・セロトニンが少なくなるとも言われています。

そう、みなさんのせいではないのです。お日様のせいなんですって！



解消するには、やはりお日様に当たること。

朝起きたら、曇っていてもいいから、光を浴びて軽くストレッチしてみましょう。

食べ物からセロトニンを増産するというアプローチもあります。バナナはいいそうです！
自分の気分は自分のせいではないかもしれない。自分の気分は変える方法があるんだ。
そう思って、冬の暮らしを楽しんでみましょう。

期末考査が終わり、街の風景に目をやると、あちらこちらでクリスマス。

うきうきするような音楽や、色とりどりの飾り付け。気の早い新年の準備も。

でもそんな気分になれない人もいるかもね。特に受験生の3年生は…。

何か特別なイベントに参加しなくてもいいのです。

日常のいたるところに、温かな思いを見つけることはできるはずですよ。

「love actually is all around」！



LOVE ACTUALLY

製作：2003年・イギリス、アメリカ 監督・脚本：リチャード・カーティス

クリスマス5週間前から次第にクリスマスへと話は展開。9つのストーリーが同時進行し、様々な愛の形が綴られる群像劇。オープニングは、ロンドン・ヒースロー空港の雑踏で再会する人々の映像。そこに登場人物の1人、秘書に恋してしまう英国首相を演じるヒュー・グラントによるナレーションがかぶせられる形で始まる。

Whenever I get gloomy with the state of the world,

I think about the arrivals gate at Heathrow airport.

世の中に嫌気がさしたら ヒースロー空港の到着ゲートへ

General opinion makes out that we live in a world of

hatred and greed but I don't see that.

人は言う “現代は憎しみと欲だけ”と そうだろうか？

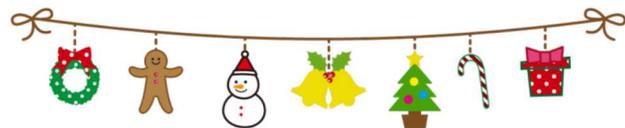
Seems to me that love is everywhere.

Often it's not particularly dignified or newsworthy but

it's always there.

ここには“愛”の光景がある

崇高な“愛”ではなく ニュース性もない



Fathers and sons, mothers and daughters,

husbands and wives,

boyfriends, girlfriends, old friends.

父と子 母と子 夫と妻 恋人同士 懐かしい友人

When the planes hit the Twin Towers,

none of the phone calls from people on board were

messages of hate or revenge,

they were all messages of love.

“9月11日”の犠牲者が あの時 かけた電話も一

“憎しみ”や“復讐”ではなく “愛”のメッセージだった

If you look for it, I've got a sneaky feeling you'll find that

love actually is all around.

見渡すと 実際のところ

この世には一

愛が満ちあふれている