

たった一度の人生 悔いのないように 自分の人生を大事に生きる



「夏休み」って、よい言葉の響きがありますよね。相談員もなんだかワクワクしてきます。みなさんには、前期を必死に頑張った自分をいたわり、2ヶ月弱の夏休みをしっかりと楽しみ、普段できないことにチャレンジして、エネルギーを蓄えて欲しいです。

今回は、みなさんの夏休みにそっと寄り添う、
相談員おすすめの「詩」と「歌詞」、ぜひ聞いてみて欲しい「曲」を紹介します。

おすすめの詩 /

【準備の人生】
カウンセラー 六浦 基

中学生になれば
自由に好きなことできると思っていた
高校生になれば
自由に好きなことできると思っていた
大学生になれば
自由に好きなことできると思っていた
社会人になれば
自由に好きなことできると思っていた
結婚すれば
自由に好きなことできると思っていた
子育てが終われば
自由に好きなことできると思っていた
貯金が十分あれば
自由に好きなことできると思っていた
あの人が定年になれば
自由に好きなことできると思っていた
あの人が死ねば
自由に好きなことできると思っていた
病院のベットの上で今 死の足音聞いている

『いつか』ではなく
『今』を生き、
行動することの大切さ

「次のステージになれば自由になれる」と未来の準備や先送りばかりしていると、気づいたときには人生の終わりを迎えてしまう——。
この詩は、そんな強いメッセージを私たちに投げかけています。

大切なのは、遠い未来のためだけに生きるのではなく、「今」を生き、行動すること。「今」に目を向け、目の前の日常をしっかり実感すること自体が「生きる」ということだと教えてくれます。

「自分とひとが大好きになる」
カウンセリング詩より

おすすめの歌詞 /

【流行歌】
加川 良とハンバートハンバート

「君は君のことが好きでありますように、
僕は僕のことが好きでありますように…」

カウンセリングの願い
に通じると感じます。

フォークシンガーの加川良さんが1973年に発表した楽曲「流行歌」。ハンバートハンバートの女性ボーカルと一緒に歌うバージョンが流れていました。このフレーズがとても大好きです。

自分自身を肯定することの大切さを歌った、心に染みる名曲です。

おすすめの曲① /

【さよならCOLOR】
ハナレグミ (永積タカシ)

人生において誰も経験する困難な時や、迷いがあつたり、夢を諦めたくない時に、励ましてくれる、一歩踏み出す勇気もらえる曲。

自分自身のCOLORで
いいんだよ



おすすめの曲② /

【虎】
ハンバート ハンバート

不器用で何をやってもうまくいかないときに、情けない自分にやさしく寄り添ってくれる曲。いろいろな場面で自分を救ってくれる曲。

からこ悪い自分も
自分なんだよ



たった一度の人生、
悔いのないように自分の
人生を大事に生きて
くださいね。
後期にまた元気な笑顔
をみせてください！

担当相談員 木山 秀延



学生相談室の予約は、

事務部の窓口、電話、メールで受け付けています。

✳ 窓 口：富山キャンパス事務部 教務学生課

✳ 電 話：076-464-5410 (内線134)

✳ メール：gakuseisoudan_toyama@pu-toyama.ac.jp

♪ 夏休み中、聴いてくれると嬉しいです。