

第12回 つながろう。(2021年5月17日月曜日)

こんにちは！
学長の河野茂です。

皆さん、新年度の生活は軌道に乗りましたか。
GWはどう過ごしましたか。例年と異なり、自由に旅行などができない状況でしたね。
その後も長崎でも新型コロナの感染者数が過去最多を更新するなど、なかなか思い通りにならない状況が続いていますが、現実は現実として、しなやかに対応しなければなりませんね。

新入生の中には、新しい環境に馴染むのにもう少し時間が必要だという人もいるかもしれません。
中には引っ越しや初めての一人暮らしなどで、いまだ落ち着かない人もいるでしょうか。
新学期開始早々からオンライン講義もあり、なかなか新しい環境を把握できず、人間関係の構築がうまくいかずに不安を抱えている人もいることと思います。
4年生の中には、就職活動が、期待通りにいかないで悩んでいる人もいます。

そこで大学では、皆さんのさまざまな心配ごとや悩み事に対応できる各種相談窓口を設けています。
特に新入生の皆さんは、質問や相談を行う場所がわからないことも多いと思います。
ホームページに窓口をお知らせしていますから、ぜひ確認してみてください。

各種相談 | 長崎大学 (<http://a07.hm-f.jp/cc.php?t=M792120&c=23867&d=2835>)

5月病という言葉があります。
皆さんなんとなく知っていると思います。
私は、内科の医者ですが、五月病とは、正式な病名ではありませんが、不眠症やうつ病や適応障害やパーソナル障害…などを指すようです。
年度替わりの5月は、入学、入社、引っ越しなどがあり、様々なストレスにより様々な症状が出ると言われています。
ですから、皆さん自身に体調の変化が起こることは、不思議ではないのです。

不安が強い時や体調に変化が生じた時に何より大切なことは、誰かに相談すること、アドバイスを受けることです。
必要な時に助けを求めることは決して「弱さ」ではありません。困ったときはお互い様です。

周囲の人に励まされ、時に仲間を助けてこそ大学生活です。

いま、新型コロナウイルス感染拡大のために、相談したり、周り「つながる」ことが困難なのは事実です。

気軽に相談…ということが、できないことも事実でしょう。

得てして人間は弱り目になると、あらゆることがより困難に見えてしまいます。

しかし、つながれないことを当たり前として慣れてしまっは、ますます自らの視野を狭くしてしまいます。

知恵と工夫で「つながり」をいかに作り、実現するかを考え、行動してみてください。

勇気をもって、一歩を踏み出してください。

対面でも、オンラインでも周りに「つながり」は沢山あります。まずは、学内で、探してみてください。

サークル、委員会、授業、ゼミ…などで、必ず「つながる」仕組みはあります。

2年生、3年生は、ぜひ、新入生に様々な活動を紹介してやってください。

無理強いはいけません、先輩として導いてやってください。

4年生は、進学や就職で、外とつながる必要がでてくると思います。

勇気をもってどんどんつながって下さい。

一歩踏み出してみると、同じような意識で試行錯誤をしている多くの仲間が、実は身の回り

にすることに気づくはず。まさに「類は友を呼ぶ」です。

しかしながら、コロナ禍で、学外では、怪しい団体が、学生を勧誘し、法に触れる行動や常識を外れた行動を求めることもあるのも事実です。

ネット上にも、巧妙に皆さんを陥れる罠があることは事実です。

楽しんで儲ける、すぐに幸せになる、未来は約束される…などなど、沢山の罠が仕組まれていることにも気を付けなくてはなりません。

気を付けながら、周囲と「つながる」ことは、重要です。

それは同時に未来へのつながりも生みます。

そこで得た仲間は一生にわたりつながりを持つ友となることもあるからです。

また、問題意識を持ち、解決策をポジティブに探る姿勢は、自らの将来を切り拓くノウハウを学ぶことにもなります。

まだしばらく不自由な日々が続きますが、籠ることなく問題を前向きに捉えて進みましょう。

English follows Japanese.

「これまでの私からのメッセージの英訳版は、以下のリンク先にアップされています。
留学生等へも共有をお願いします。」

<http://a07.hm-f.jp/cc.php?t=M792121&c=23867&d=2835>

パスワード：President_message2021

Hello. This is Shigeru Kohno of Nagasaki University.

I hope all of you have gotten your lives back on track for the new academic year. How did you spend your national holidays (Golden Week)? Unlike other years, we were not able to travel freely. In Nagasaki, the number of people infected with the new corona virus has reached a record high. Our lives are not as easy as they used to be. Under such circumstances, we have to live flexibly.

Some of the new students may need a little more time to adjust to their new environment. Moving to a new city or living on your own for the first time in life may have left you feeling uneasy. Right from the start of the new semester, you have had online classes. Under this current situation, you may have growing concerns about whether you can establish a good relationship with your classmates. Some fourth-year students must be worried that their job-hunting activities are not going as well as expected. In order to answer your concerns and worries, Nagasaki University has established a variety of counseling services to help you. Please visit our website and check for the contact information.

<http://a07.hm-f.jp/cc.php?t=M792120&c=23867&d=2835>

Have you ever heard the expressions “May Depression” or “May blues”?

These expressions refer to mental conditions like sleeping problems (including insomnia), depression, maladjustment, or even personal disability. In April people tend to move to new cities, to start school or join companies. These changes cause a lot of stress, and so it is no wonder that you may be experiencing changes in your own physical condition in May. The most important thing to do when you are feeling anxious or feeling changes in your physical condition is to talk to someone and get some advice. Asking for help when you need it does not mean that you are weak. I believe that university life is only possible with the encouragement of the people around you and sometimes with the help of your peers. Because of the spread of the corona virus, it is now true that you have difficulty consulting someone about your concerns or connecting with others offline for help. If you are alone without connections and without anyone to help you, everything seems difficult. This situation may become worse and worse, and narrow your perspectives. Think about how to create and realize better connections with your knowledge and wisdom, and try to take action. Have the courage to move forward.

To strive, to seek, and to find connections around you. You can find connections in in-person classes and in online classes as well. Club activities, committees, regular classes, or seminars...

you can find “connections“ with others. Second and third year students should be encouraged to introduce various activities to the new students. Guide the first-year students. Fourth year students, on the other hand, will need to be connected to the outside world for higher education and employment. Be courageous to meet and establish good connections with business people outside your world. After you connect yourself with others, you will be able to understand that people all around you have similar concerns and difficulties. Like attracts like.

It is also true that, due to the Corona disaster, there are shady groups off campus that recruit students and ask them to join. Their behavior can sometimes be against the law and out of the norm. Furthermore, you need to realize and understand that there are some well-designed traps on the Internet. You must be aware of those traps with the words “easy money, effective instant happiness, or the promise of a future.” As you connect with people around you, be careful about the traps that induce you to commit crime. Have the courage to establish “positive” connections with others, and they will lead to your success. Good friends can be friends for life.

Being aware of your problems and searching for solutions in a positive manner will help you learn how to explore things around you and help to create your own future.

We are now in a difficult time and environment, but be positive, seek positive connection to move forward.

My messages in English are posted on the following website.

Share the link with international students.

<http://a07.hm-f.jp/cc.php?t=M792121&c=23867&d=2835>

パスワード：President_message2021