



学生相談室だより7月号

Vol.120 2022年7月

帝塚山大学学生相談室

東生駒キャンパス 3号館2階

学園前キャンパス 16号館9階

「陰」と「陽」

皆さんは「陰キャ」「陽キャ」という言葉をよく使いますか？これは「陰気／陽気なキャラクター」という言葉を略したもので、昔も「ネクラ」「ネアカ」など、似たような言葉がありました。私たちは明るくてポジティブなものを「良いこと」、暗くてネガティブなものを「悪いこと」と捉えて、自分は「陽」だとアピールしたくなります。でも本当は、「陰」は誰にでもあることを私たちは知っています。ひとりになりたい、家でじっとしていたい、何もしたくない・・・そういう「陰」な気持ちは、誰にでもあります。ではそれは排除すべきものでしょうか？いいえ、「陽」だけというのも実は、しんどいことです。

たとえば、これから本格的に夏になりますが、夏は「陽」が強い季節です。体内に「陽」が溜まりすぎると、ソワソワして落ち着きがなくなったり、眠れなかったり、胸が苦しくなったりします。そんな時は「陰」の食べ物であるナスやトマト、キュウリなどの夏野菜を取ることで身体のバランスを戻すことができます。人の心も同じように、誰かと一緒に過ごして、楽しい思い出を共有するのは素晴らしい事ですが、時にはひとりで過ごして落ち着く時間も大切です。あるいは、家で趣味に費やす時間も充実していますが、街に出て目や耳を刺激することで得られるエネルギーもあります。白黒はっきりさせず、何事もほどほどの「陰陽キャ」を目指してみるのはいかがでしょうか？



帝塚山大学学生相談室 対面相談・電話相談
開室時間：平日 9:00～18:00
<文学部 経済経営学部 法学部>
東生駒キャンパス Tel. 0742-48-9286
<心理学部 現代生活学部 教育学部>
学園前キャンパス Tel. 0742-41-4860