

=====

RIKKYO UNIVERSITY

VOLUNTEER CENTER MAIL MAGAZINE

2020.08.7

=====

こんにちは。いよいよ8月に入りました。大学は夏休みに入りますが、ボランティアセンターでは、引き続き学生同士を繋ぐために、メールマガジンをお送りしていきます。

さてみなさん、たくさんの課題と春学期末試験を終えて一安心しているところでしょう。決められた字数で、決められた期日までにレポートを仕上げなければならない「苦しみ」…とても共感します。かつて大学生だった自分も全く同じで、今もなお、卒論が書けない夢をみて、汗だくで起きることもあります。

しかし、自分の思いを「文字に起こすこと」、そして誰かに伝わるように「わかりやすくまとめること」は、大学を卒業しても人間にとって大切なスキルです。

今はそのトレーニングの時期だとポジティブに考えてみましょう。そのスキルは知らない間にあなたの血となり肉となっています。

ボランティアセンターによく来る学生と話していると、「自分の心のモヤモヤや思いをノートに書いている」という声をよく聞きます。日記やエッセイなどという大それたものでなくて構わないのです。

その時、その瞬間の「思い」というのは、花火のようなもので瞬く間に消えてしまいます。その小さな記録を、手帳の片隅にでも書いてみませんか？それらがやがて積み重なって、それがあなたの足跡になるはずです。



## CONTENTS

- (1) ボランティアセンターからのお知らせ
- (2) Online Volu-Cafe 開催のお知らせ
- (3) ことば・バトン ～先輩から新入生・在校生のみなさんへ～
- (4) ボランティアセンタースタッフ presents おすすめの本・映画紹介

---

---

## (1) ボランティアセンターからのお知らせ

---

---

### 【夏のボランティア活動について】

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、現在ボランティアの紹介・広報活動を中止しております。また、本学学生ボランティアサークルのボランティア活動も本学課外活動の基準に沿った対応を取るようになっていきます。

個人の責任においてボランティア活動に参加する場合は、いま行なうことが本当に必要かどうかを慎重に検討し、自己責任の上行動してください。その上で活動をする場合も、活動先が各自治体等で示している活動再開指針を遵守しているかどうかを必ず確認した上で参加するようにしてください。

首都圏の感染者が多数いる地域から人が行くことが持つ危険性について、十分に考えた上で慎重に判断してください。

以上について、不明な点や活動についての相談があれば、遠慮なくボランティアセンターまでお問い合わせください。

メール: [volunteer@rikkyo.ac.jp](mailto:volunteer@rikkyo.ac.jp) 電話: 03-3985-4651

### 【ボランティアセンター夏季休業期間中の閉室のお知らせ】

夏季休業期間中は 8/8～8/19 は一斉休暇、毎週土曜日にも閉室となりますので、ご留意ください。

---

---

## (2) Online Volu-Cafe 開催のお知らせ

---

大学に入学したけれど、なかなか人と繋がれない・・・この 4 年間勉強以外何をしたらいいのかわからない・・・大学の中でどうやって友だちを作ればいいのだろう・・・

コロナ禍の中、そんな想いを抱えているみなさんへ。

立教大学には、大学の枠を飛び越えて、自分探しをして積極的に社会と関わり活動をしている学生がたくさんいます。「Online Volu-Café」では毎回ゲストの学生 2 名に、「人と繋がること」「自分が大切にしていること」「大学生活で何ができるか」などをテーマに話してもらいます。

学生同士が繋がる場である Online Volu-Café 第 1 回は定員 10 名がすぐに満席になる大人気の企画になりました。

そして、引き続き Online Volu-Café 第 2 回は 9 月 1 日 (火) に開催いたします。

【日時】2020 年 9 月 1 日 (火) 12:30～13:15

【定員】10 名 (先着順) 8/24 (月) 立教時間にて募集開始。〆切は 8/28 (金)

事前申込制、定員は10名で、zoomを利用して座談会形式で行いますので、ゲストの学生へ自由に質問することができます。詳細は「立教時間」をご確認ください。(参加者にURLとPWをお知らせします)



Onlineポラカフェ 第2回

何か一歩踏み出したい、大学生活を充実させたい。  
立教生と繋がりたい。  
そんなあなたの“きっかけ”に・・・

来賓: 高島 茜里  
「海外で学んだこと、  
出会った人」

Guest  
・社会学部 3年生  
・現代心理学部 4年生  
(復健支援サークル・復健ボランティア、  
高島茜里先輩に学ぶ! 上. 学まで)

悩み: 質問  
人との繋がりに  
から学んだこと

先輩から大学生生活の話が聞けます! 質問も可能!

日時 9/1(火) 12:30~13:15

ZOOM 双方向・座談会形式

参加方法  
立教時間からお申し込みください  
締め切り8/28(金)17時  
定員10名 ※先着順  
(参加者には前日にURLをお送りします)

主催: 立教大学ボランティアセンター ⇨ volunteer@rikkyo.ac.jp

---

### (3) ことば・バトン ~ 先輩から新入生・在校生のみなさんへ ~

---

今回は社会学部4年生の上條茜里さんからの「バトン」です。

1年生の皆さん、初めまして! 立教大学へようこそ! 私は、社会学部4年の上條茜里です。

私はカナダ留学の経験から、多文化共生社会の構築に関心を持ち、社会学を専攻しました。4年間学んだ中で、今は日本の社会問題(特に若者の問題)に関心があります。

趣味は、運動(筋トレ、ダンス、ハイキング、サイクリング等)が大好きです! 大学時代でなんと体育の授業を4つ取りました(笑)あとは音楽が好きでアメリカのカントリーミュージック、K-POPとラテンの音楽が好きです。かなり趣味が変わっています。

さて、今日は、新入生の皆さんに向けてメッセージを書きたいと思います。

私が一番伝えたいことは「大学生活を思いきり楽しむこと」です。

では、どのように思いきり楽しむのか、私の経験も入れながら共有したいと思います! 私の中で意識したことは3つあり、一つ目は【毎日心の筋トレを意識すること】です。心の筋トレ、皆さんはイメージ出来ますでしょうか?

私は、体の筋肉と同じように、心の筋肉も鍛えれば鍛えるほど、ムキムキになると信じています。大学生活は、チャンスで溢れています。そのチャンスをつかみ取るためには、自分から‘筋トレ’をしないとイケないと思います。

例えば、私は、1年の4月にウェルカムパーティという学科ごとのパーティがあったのですが、最初ということで緊張しすぎて、入場する前にもう帰ろうかな、と悩んでいました。でも、私は、勇気を振り絞ってパーティに参加しました。そして、隣にいた二人の新生女子に話しかけると、会話がとても盛り上がり、新しい友人を二人ゲットできました。ちなみにその友人は中国・韓国からの留学生で、今も仲良くしています。

このように、大きな勇気を出さなくても、毎日小さな勇気を出す‘筋トレ’をすることで、筋肉が育ち(笑)、チャンスをつかみ取ることができると私は信じています。

二つ目は、【人とのつながりを大切にすること】です。ボランティアセンターのメールマガジンに登録されている方なら、他者とのつながりを既に意識している方は多いのではないのでしょうか？私は、大学生活の中でいろいろな人と対話することを心掛けてきました。

私のエピソードを紹介します。私が通っていたジムのダンスクラスで素敵なおばあさんに出会いました。ある日私が話しかけると、とても素敵な言葉をおっしゃっていて、それは「今日という日が一番若い」という言葉でした。何歳であっても人生でチャレンジをし続けるのだそうです。ジムでは最年少と最年長という私達でしたが、友達のように仲良くすることができました！他者とつながることで私たち自身に新たな気づきが生まれると思います。いきなり他者に話しかけなくても、まずは、家族や友人とゆっくり対話をする事で大学生活がより楽しくなるかもしれません！

最後は【自分と向き合うこと】です。私たちは、普段忙しい人生の中で、なかなか自分の感情や考えに時間を使うことが少ないのではないのでしょうか？私は、大学生活で、他者とつながることと同じくらい「自分の時間」も大切にするように意識しました。自分を知ることは、時間が要するので、毎日意識する必要があると思います。自分の好きなこと、挑戦してみたいことなど自分の気持ちに正直に向き合ってみると、人生がより楽しくなるのではないのでしょうか。特に、今はコロナの影響で、他者とつながる機会が限られているので、逆に自分と向き合うこと時間を作ることができるかもしれません。

大学生活は4年間で長いようであつという間に過ぎ去ってしまうので、思い切り楽しんでください！人生の楽しみ方は人によって違うと思いますが、私のメッセージが少しでも役に立てたら嬉しいです！



---

---

#### (4) ボランティアセンタースタッフ presents おすすめの本・映画紹介

---

---

1か月以上ある夏休み。涼しい室内で読書はいかがですか？  
我々ボラセンスタッフが、おすすめの本や映画をご紹介します。

##### 「わたしを離さないで」(テレビドラマ・2016年放送)

ノーベル文学賞を受賞したカズオ・イシグロの同名小説をテレビドラマ化したものです。主人公たちは他者へ臓器提供するために作り出された「提供者」と呼ばれるクローン人間。自分たちは「提供」という「使命」を持った「天使」なのだと教えられ、育てられる「提供者」たちの葛藤を描いています。

小説から思い切った変更が加えられ、「提供者」たちの悲劇的な生の物語としてみると、いつしか「提供者」ではない自分自身の生き方が逆に問い返されてしまう作品です。是非、観てみてください  
(陸前高田サテライト事務局・筒井)

##### 『聖☆おにいさん』／中村 光 モーニングコミックス

イエスとブッダが普通の若者として、立川でシェア生活しながら下界でバカンスを過ごす日常が描かれているコメディ漫画です。アニメ化、ドラマ化もされているので、ご存知の方も多と思います。

ストーリーのあちこちに、宗教的なエピソードや小ネタが散りばめられているため、知識があればより深く楽しめますし、キリスト教や仏教についてそんなに知らないという人でも、何気ないワンシーンを通じて、ゆるく楽しく学べる存在になると思います。

「え？こんな風にいじっちゃうの？」という日本人ならではの宗教への感覚や距離感は絶妙で、シュール&コミカルに描かれている「クセの強い聖人」と「一般庶民の生活」のエピソードは、笑いを誘いながら温かい気持ちにさせてくれます。(ボランティアコーディネーター・広瀬)

##### 『上機嫌のすすめ』 武田 双雲 平凡社新書

この本は、コロナの自粛期間中に外出ができず閉塞的でネガティブな気持ちになった時、手に

取りました。

著者の武田双雲さんは異色の経歴を持つ書道家です。ご自身の歩んできた人生から、「上機嫌で生きることの素晴らしさと大切さ」を提唱していますが、この「上機嫌」という心の状態に自分の矛先を変える心の「スイッチ」が実に興味深いです。

自分で自分の機嫌を取っていくことの大切さ、今自分に「あるもの」を挙げていくことで、自分がかけがえのない『オンリーワン』の存在であると気が付くこと。

まず言葉づかい、態度や行動を意識して変えていく。たとえば人に優しくする。そういうことをするたびに、自分を認めて、自分で「よくやったな」と褒めてみることに。

とても単純なことです。ですが、そんな「当たり前」のことがなかなかできませんね。でもちよつとした心がけで、自己肯定感が強くなるような気がします。

「ママなんでいつも怒ってるの？」と言われるのが少し減るよう、私も日々精進しないとダメです。  
(ボランティアコーディネーター・茅)

### 『太陽の子』(てだのふあ) 灰谷健次郎作 新潮文庫

「てだのふあ」とは沖縄口(方言)で太陽の子という意味である。

主人公は「ふうちゃん」。彼女は、天真爛漫で底抜けに明るく、誰にも好かれる性格でいながら、大人顔負けの繊細さと物事に対する洞察力がある。そして何よりも、本当の優しさをもった少女である。物語は、ふうちゃんの母親が経営する沖縄料理屋に集まって来る人々の何の変哲もない日常生活の繰り返しの中で、淡々と展開していく。そこに描かれる人々はすべて温かく、人間味にあふれているが、内側では深い悲しみを持っている。

心身症である父を気遣うふうちゃん、母に捨てられた暗い過去を持つキヨシ少年との友情とも淡い初恋ともとれる関係。本当の歴史を学ぶことが必要だと言った梶山先生とのふれあい。これだけではない、至るところに本当の優しさ、本当の強さとは何か、人が生きるとか何かなどのヒントが埋め込まれている。

大学3年生の時に出会った本である。それ以来、私は35年余りの年月で94回、沖縄の地に通い続け、その意味を自分なりに問い続けているつもりである。

(社会連携教育課 佐藤)

(編集担当: 茅 英美)

---

### 立教大学ボランティアセンター

---

◎池袋キャンパス

場所: 5号館1階

開室時間: 月～金 9:00～17:00

土曜日 9:00～12:30

◎新座キャンパス

場所:7号館2階

開室時間:月～金 9:00～17:00

土曜日 9:00～12:30

※新型コロナウイルス感染拡大のため6月1日以降は短縮開室しております。

月～金 10:30～15:30、土曜日 10:30～12:30

但し、両キャンパスとも原則として入構制限となっています。

また、夏季休業中は8/8～8/19は一斉休暇、毎週土曜日にも閉室となります

◎ホームページ

[http://www.rikkyo.ac.jp/campuslife/support/extracurricular\\_activities/volunteer.html](http://www.rikkyo.ac.jp/campuslife/support/extracurricular_activities/volunteer.html)

◎メールアドレス

[volunteer@rikkyo.ac.jp](mailto:volunteer@rikkyo.ac.jp)

◎TwitterID:@rikkyo\_volucen

[http://twitter.com/rikkyo\\_volucen/](http://twitter.com/rikkyo_volucen/)

◎Instagram

[https://www.instagram.com/rikkyo\\_vc/?hl=ja](https://www.instagram.com/rikkyo_vc/?hl=ja)

配信停止を希望の場合は以下の Google Form を送信してください。

<https://forms.gle/xFtZVvd94Je1nJwm7>

---

(C)2019 RVC all rights reserved.

---