

2025年度

カウンセラーコラム 1

心の拠りどころ

平澤 カウンセラー

大学生の皆さんとお会いしていると、自分の学生時代はどうだったかなと思返すことがよくあります。なかでも、学生時代にしたアルバイト経験は、自分の心の拠りどころになっており、とても印象に残っています。

大学生活に少し慣れてきた頃、そろそろバイトを始めようかと思っていたわたしは、ある個人経営の洋食屋がバイト募集しているのを見つけました。バイト募集のチラシに書いてある“まかない付き”の文字に惹かれ、「個人経営の洋食屋って、なんだかオシャレそう」とあまり深く考えずに、講義のない土日にそこで働くことに決めました。

そのお店はこじんまりしていて、キッチンが店長一人、ホール兼調理補助をバイトが担当するスタイル。キッチンにいる店長のフォローもしながら、タイミングを見計らってホールもしなければならず、臨機応変さが求められ、初めのうちは学生バイトの先輩の姿を見様見真似で働いていました。分からないことだらけでしたが、先輩のフォローもあり徐々に慣れていきました。しかし、頼りにしていた先輩が大学卒業を機にバイトを辞めることになりました。となると、土日のホール兼調理補助がわたし一人になります。店長からバジルを買ってきてと言われたのに間違えて大葉を買ってしまったり、お店の炊飯器を間違えて設定し、炊きあがりをほぼお粥にした経験があるわたしは、先輩が辞めた後にちゃんとやっていけるだろうか？と不安でした。案の定、先輩が辞めてすぐ、忙しい日はてんでこ舞いになりました。いざやってみると、できない工程がいくつかあり、「この仕事は先輩がしてくれるから自分はしなくてもいいや」と甘えていた自分にも気付きました。ですが、できなかったことでも何日も繰り返しやっていると少しずつできるようになってきて、とても嬉しくなりました。

ただ、卒業までそこで働けたわけではありません。自分にできることが増えてバイトが面白くなってきた頃、さまざまな理由で店をたたむことになりました。とても思い入れがあったので、残念で悲しかったのを覚えています。

今はもう、その洋食屋のご飯を味わうことはできません。しかし、店長に教えてもらったレシピや、忙しいランチ時を経て食べたまかないの味、できるか不安だったことが少しずつできるようになって得た自信は、これからも自分の思い出や心のなかに残っていき、自分を励ましてくれるだろうと思います。

皆さんにとって、心の拠りどころはありますか？ 場所、時間、思い出、趣味、価値観…自分を支えてくれるものはいくつかあってもいいと思います。いま思い浮かばなくても、昔の思い出や経験を辿ると、実はいくつかあるかもしれせんし、これから見つけていくこともあるでしょう。

心の拠りどころはこれから先も皆さんに寄り添い、なにかあったときは背中をそっと押してくれると思います。

