

# 1 部

学習サポート

## 各種申込締切について

- 『試験・スクーリング情報ブック2017』にてご確認ください。
  - ・ p. 4～5→学年暦　・ p. 10～15→通信教育部カレンダー
  - ・ p. 38～41→社会福祉士　演習・実習科目関連締切等
  - ・ p. 42～44→精神保健福祉士　演習・実習科目関連締切等

## 6 / 12～8 / 6 の追加・変更点

- 6 / 24・25新潟「福祉心理学VTR」開講時間  
(変更前) 6 / 24 12 : 30～17 : 20　6 / 25 9 : 30～15 : 00  
↓  
(変更後) 6 / 24 10 : 00～17 : 10　6 / 25 9 : 30～12 : 40
- 社会福祉士・精神保健福祉士「国家試験受験対策講義」(第2回)  
6 / 17・18に開講。今年度受験予定者向け (p. 58～59参照)。

## 夏期スクーリング受講にあたっての留意点

- (1) 羽織る衣類等をご持参ください　教室の冷房について、体感温度には個人差があるため、全ての方に快適な室温とすることは困難です。また、エアコンの吹き出し口付近の座席はかなり冷えることがあります。そのため、ご自身の衣類等や座席位置にて調節をお願いします。
- (2) 健康保険証をご持参ください　暑さや冷房等により体調を崩しやすい季節です。万が一に備え、持参されることをお奨めいたします。

---

# 捨て恥は卒業の秘訣

---

教員 MESSAGE

准教授 中村 恵子

---

## 専業主婦から夜間大学院に

---

私は、39才のときにスクールカウンセラーになりました。当時住んでいた地方では最初の採用で、当地での不登校率が全国ほぼトップだったため、ひたすら不登校への支援を求められました。ところが、私は過去に病院の相談室でソーシャルワーカーをしていた経験しかなく、さらにそれまで長いこと専業主婦をしておりまして、スクールカウンセラーとしての専門性は何も備わっていませんでした。それなのに、地域で唯一の専門家として多大な期待が寄せられ、ケースが集まってくるのです。もし、仕事を続けるのなら、困難ケースを受けて立てる実力を身につけるしかない、私は社会人大学院の受験を決意し、41才で入学しました。

---

## 先達を与えてくれた修了の鍵

---

社会人大学院は大変でした。当時私は栃木県のはずれに住んでおり、東京にある大学に新幹線で通いました。授業は、平日の18時20分からと土曜の午後にぎっしり詰め込まれています。私には三児がおり、下の娘は小学2年だったので、毎晩母不在というわけにいかず、私は1日おきに授業を受けて2年課程を3年で修了しようと考えていました。ところが、何人もの先生が親身に助言してくださいました。学び直しの学修は苦勞が多いから、同期と助け合ってともに進むのがよいだろう。一時はつらくても、2年修了が最も楽な道のはずだと。目の前が真っ暗になりました。

入学後ほどなく、先輩主催で、どうやって社会人大学院で生き延び2年

で修了するか裏ガイドスが行われました。与えられたのは恥を捨てる  
との助言でした。

- (1) まずとはにかく食べなさい。まじめに帰宅後に家族と食事しようと思  
っている律義者から体をこわして倒れて行くから、電車の中で、歩き  
ながら、教室の内外で、人に後ろ指さされながら食べなさい。睡眠時間  
は削らざるを得ないから、倒れないためには食べる、太っても死なない  
からエネルギー温存のためには食べなさい。
- (2) 聞くは一時の恥、知らぬは一生の恥だから、わからないことはすぐに  
聞きなさい。授業では、わからないことばがたくさん出てくるから、授  
業中の質問の時間や授業後に先生に聞きなさい。
- (3) レポートに完成度を求めてはいけません。最も大切なのは期限までに  
提出することで、うまく書こうとすると挫折して書けなくなるから、と  
にかく出すことを目標に、添削は余裕があるときだけ加えましょう。
- (4) 同期に泣き言をいいなさい。皆で励まし合わないと、絶対にこの試練  
はのりきれないのだから。

## ひたすらひたすら気力・体力と時間との闘い

---

私たちはメーリングリストをつくり、早速皆で励まし合いました。レ  
ポートの難しさを嘆いたり、授業で理解不能な単語の解説がとびかっ  
たり、休みの人に課題を伝えたりしました。レポートが書けない悩み  
には、「ひとまず5行」と誰かがメッセージを発信し、それはいつか同期  
の合い言葉になりました。

気づくと、私もメールに励まされ、同期とともに授業に日参していま  
した。私は朝が苦手で起きられないので、夜11時半ころ帰宅してから翌日  
の朝食と夕食を準備しました。朝、子どもにご飯を食べさせて自分も出勤  
です。校長先生はじめ職場の皆さんのご厚意で5時に学校を出してもらい、

新幹線の中で晩ご飯を食べました。そして授業に駆けつけ、帰路の新幹線では1時間勝負でレポートを仕上げようと必死でした。新幹線は、食事とレポートの時間と決めていました。本は、読み出したら寝てしまうので、新幹線での課題にはできませんでした。

子どもには多大な負担がかかったと思います。夫は残業で私より遅かったので、中学生の長女に夕食を用意させて、お風呂など弟妹の面倒をみてもらいました。小学5年の息子が小学2年の妹の着替えを手伝い、いっしょに登校して宿題をみてくれました。息子は運動部でしたが、試合の応援は日曜しか参加できなかったのも、きっと肩身が狭かったことでしょう。そんな生活にもかかわらず、子どもが一言も吐かない弱音を私が吐くわけにはいきませんでした。

当時の私の最大の苦痛は統計の授業でした。先生は毎週2時間にわたり、熱弁をふるってくださいましたが、さっぱりわからず、まるで宇宙語のように聞こえました。あるとき関連の説明を求められ、「そ、そうかんたんにはわかりません」と答えたら、翌年から「そういう人でもちゃんと修了できるから大丈夫」と語り継がれるネタになってしまいました。「そういう人」でもちゃんと修了できたのは、ひとえに仲間との励まし合いと恥を捨てよとの先輩の助言と、捨て恥にあたたかく応えてくださった先生方のおかげです。

## スタッフやスクーリングを活用しよう

---

通信教育に学ばれる皆様も、やむにやまれぬ思いに駆られて学びを求めたのではないのでしょうか。通信教育のつらさは、先生や学友との交流が限られることかもしれません。自分だけでやる気を奮い立たせ続けるのは、至難を極めることでしょう。へたる日もあるはずです。そのようなときは、是非スクーリングを選択して仲間や先生との交流をお求めください。

また、通信教育部のスタッフは、私のような末端にも伝わる格別のあたたかさで待機してくれています。思い切ってスタッフにもヘタレメールを発信してみてください。きっと活力が与えられることでしょう。皆様の学修の実りが収穫を迎える日を、スタッフとともに応援しています。