

学生相談室だより

2010年第1号（通算第23号）2010年5月 発行：京都橘大学 学生相談室

2010年度が始まって1ヶ月たちましたが、新しい年度の生活リズムに慣れてきた頃でしょうか？高校時代とは違う大学生活の難しさを実感している人々もいるでしょう。また、バイトやクラブの人間関係、厳しい就職活動などでしんどい思いをしている人々もいるでしょう。

学生相談室は、そんな皆さんの色々を聞かせてもらう所です。辛かったなあ、悔しかったなあ、いやだな～、しんどいな～、困ったな～、という話はもちろんのこと、楽しかったなあという話もウェルカムです。特に困ってはいないけれど、誰かと話したいという方も気楽に話しに来て下さい。

「学生相談室だより」は、前期と後期に1回ずつ発行され、大学ホームページにも掲載されます。第1号はカウンセラーの自己紹介号です。



北尾敬子

1995年にこの大学に学生相談室ができてから学生相談室のカウンセラーをしています。それから何人の学生さんと出会いそして別れを経てきたでしょうか。きっちり数えたことはないけれど、おそらく200人から300人の間ではないかと思います。学生相談室以外の生活の場でもたくさんの人と出会うのですが、学生相談室での出会いは、私にとって、他の場とは違う印象深い記憶を残してくれます。

現代の大学生はとても繊細です。場の空気を読んで、皆をしらけさせないように、そして自分だけが突出することがないように気を使う人が多い。いつも場の空気に気を使っている大学生の人々が、学生相談室で見せてくれたさりげない一つ一つが、私に鮮やかな印象を残すのだと思います。

そんな現代の大学生について少し心配なことがあります。こんなに繊細では疲れてしまわないかということです。「ストレス」を感じないのでしょうか？ストレスには3つの側面があると言われていています。1つはストレスの原因である「人間関係」、「仕事や課題の多さ」、「貧困」などです。2つめがサポート環境です。ストレスの原因があっても、その人が置かれている環境が違えばその苦痛感も違ってきます。家族や友人に恵まれ、辛い状況について聞いてもらったり、支えてもらえれば、どれほど気持ちが楽になるでしょうか。そして3つめが、その人自身の個人要因、つまり考え方です。一般的に、「思い込みが強い人」ほどストレスを抱えやすいと言われていています。なぜなら、思い込みが強い人は、何か困った事が起こると一番悪い可能性しか思い浮かばなくなるからです。

私自身も悪いことが次々に思い浮かんでくるような心理状態に陥ることがあります。例えば、いつもニコニコと挨拶をしてくれる近所のおばさんがその日は挨拶してくれないということがあるとします。ここで、私の調子が悪いと「私は知らないうちに何か彼女を怒らせることをしたのかもしれない」という思い込みに突入します。しかし、これまでに、自分のせいで何か悪いことが起こったと思いこんでいたのに、後で、自分が原因ではなかったというような経験を何度もしてきました。だから、最近では、「どうして、今、まずい状況になっているのか」を考える場合、最低3つの可能性を考えて、思い込みにとらわれないようにしています。

学生相談室で何か即決の解決策を見つけ出すお手伝いはできませんが、物事の色々な側面を見て、自分で自分を苦しめる考え方の癖を見直していく役になら立てるかもしれません。元気をなくしていた人が話すことで落ち着きを取り戻し、元気を取り戻していく姿を何度も見てきました。

水曜と金曜を担当します、どうぞよろしく。

河井直美

カウンセリングの仕事始めて20数年たち、この大学の学生相談室には8年前から来ていますが、まだまだ奥は深いなという思いでカウンセラーをしています。つい先日50才になりましたが、しんどくなると、この仕事だけで食べていくのは大変で、他のバイトをしながら生活した30代までの自分を思い出し、(なんとかなるぜい)と思うことにしています。そう、生きていけば

何とかなる、死にはせん、という考えがぼんやりあります。しかし、何もせずに何とかなることもあるけれど、何もしなければ何ともならん、何とかなるためには何かせにゃならんだらう、と思うことが増えてきた気がします。大人になったのか、せっかちになったのか???ですが。

さて、ドラマ『怪物くん』が始まりましたね。見てますか？えー？『怪物くん』が実写なんてあり？と思ったら、今や何でもできちゃうんですね。小学低学年の頃、モノクロでみていたはずが、大野くん扮する怪物くんを見たら、いや、カラーだったかもしれないと。3本の髭があるためどうしてもかわいいと思えなかったのが、髭がない！あの大きな耳はどうするの？なんて心配は無用だった、いい耳だ！うん、かわいい。チェ・ホンマン扮するフランケン「フンガー」は笑える等々、1話ごと主題のある明快で単純なストーリーが何とも新鮮に感じるのもあり、笑って見られます。落ち込んでいる人一度見てみて。

さてさて、これをきっかけに「♪♪おれは、怪物くんだ、オー、怪物ランドの王子だぞ～～♪」というアニメソングを唄いたくなり、実際鼻歌で唄いながら『怪物くん』や『魔法使いサリー』が浮かんでは、『異界』『異質』『異物』ということが浮かんでは消え、唄い、浮かんでは消えと楽しい気分になりました。い～かい（これダジャレです）、怪物くんは、怪物なんだよ、人間ではなくて。人間界に舞い降りて、人間と仲良くやっていくためには、怪物であることをヒロシ達人間には知られてはいけない。サリーちゃんも、ずっとよし子ちゃんやすみれちゃんに魔法使いであることを隠して友だちになった。『異なる』とは、同じではなく、違うことであり、差や隔たりがあり、違い過ぎると、割れたり、分かれるということの意味する。仲間や友だちになるためには、異なっていけないということだろう。異なるものを排除し、出る杭を打つということがいじめ問題にもつながるように、あまりにも違う物を受け入れるということは人間には容易な課題ではないのだろう。念力をもつ怪物くんや魔法を使えるサリーちゃんの方が、人間よりすごい力を持っていても、人間と友だちになるためには、異質なその力を隠し続けなければ友だちにはなれないように。しかし、友だちになった後、怪物や魔法使いであることが明かされても友だちであることは壊れなかった。相手の良さを知り情が通い合えば、異質なものも受け入れる寛大さも人間にはある。ということ、ヒロシやヨシ子ちゃん達は知っている。しかし、実世界ではなかなか明快ではない。でも、ドラマ『怪物くん』は愉快です。♪ドカバカボカボンドカバカボカボン、ドカバカボカボンドカバカボカボン♪♪
月、火、木担当です。

学生相談室開室曜日および開室時間

月曜日	9:00~16:10	河井先生
火曜日	9:00~16:10	河井先生
水曜日	9:00~16:10	北尾先生
木曜日	9:00~16:10	河井先生
金曜日	9:00~16:10	北尾先生

個別面接時間

月曜日・火曜日・水曜日・木曜日・金曜日

- | | |
|---------------|---------------|
| ① 9:00~ 9:40 | ⑤ 13:00~13:40 |
| ② 9:50~10:30 | ⑥ 13:50~14:30 |
| ③ 10:40~11:20 | ⑦ 14:40~15:20 |
| ④ 11:30~12:10 | ⑧ 15:30~16:10 |

★個別面接については、予約が基本となります。

「学生相談申込票」で申し込み、「約束カード」で相談日時を確認して相談を受けてください。

★予約当日は、直接来室してください。カウンセラーが対応します。

★昼休み時間は、コミュニケーションスペースで自由な相談ができます。

★夏期および春期の長期休暇中は、原則として週2回の開設となります。

長期期間中は、

医務室 (075-574-4119)

または学生支援課スチューデントセンター (075-574-4114)
までご連絡ください。