



# 学生相談室だより



2014年 第 1 号 (通算第 31 号 2014年 5月 発行：京都橘大学 学生相談室)

今年は春の訪れが早く、入学式には新入生の皆さんをまるで祝福しているかのように見事な桜が咲き誇っていましたね。早いもので、新年度が始まってもう一ヶ月。新しい生活は皆さんにとってどんな感じでしょうか。


今年も学生相談室を知って頂くために、年に 2 回の「学生相談室だより」を発行していきたいと思います。この「学生相談室だより」は前期と後期に一度ずつ発行され、大学ホームページにも掲載されます。第 1 号は、学生相談室 5 名のカウンセラーの自己紹介号です。今年から新しいカウンセラーが 3 名増えました。

## ほっと一息つきたい時、誰かに何かを聞いてほしいなと思った時…

どんなことでも構いません。気楽に気軽にいらして下さいね。

### 【カウンセラーからひとこと】

小川真理



こんにちは。ご縁があってこの春から学生相談室に仲間入りした一人です。京都に生まれ育ちながら、山科へ訪れることはほとんどなかったのですが、とても活気づいていて、朝のターミナルなんかはその活気を橘大学の学生さんが支えているんだ、と初めて知りました。

普段は、大学や中学・高校など教育機関で心理の仕事を行っています。ここでは、まだフレッシュな空気があふれるキャンパスにソワソワしたり、ちょっと力みすぎて息切れしそうになったりしています。

みなさんの学生生活もこれからきっと忙しくなってくるでしょう。

「みんな、それぞれの場でラクに呼吸して過ごせるといいな」

と、今思っているのです。

どうぞよろしくお願いします。



## 河井直美

今年も自己紹介号の時期がやってきました。コナンの新作上映が始まったようですが、今回はコナン風に。では。「見た目はおばさん、頭脳は、いや中身はオッサン、その名は迷カウンセラーX（バッテンともいう）です」。決まった！

というのは、先日早く帰れた日に、マンションのエレベーターを待っていると、後ろから「こんにちはー」とかわいい声がして、振り向くと、幼稚園ぐらいの女の子。「こんにちはー」と返すと、おずおずと近づいてきて「なんさーい？」と聞かれ、思わず「54さーい」と言いそうになったのを呑み込み「えーと、大人ぐみー」と答えた。すぐまた「なんさーい？」「うーん、何歳に見えるかなあ？」「15さーい」ウヒャッ！気分よく家の用事を済ませて、久々にスーパー銭湯へ。が、月末に閉店すると聞き、残念。残りの回数券は飲食にも使えると言われ、たくさん残っているので、しかたなく湯上りに何か飲んで帰るかと思って、メニューを見た。しかたない生中飲むっきゃないかあ、と注文すると、ビールは同じメニューの中からあと一品頼めますと言われ、もういか焼き頼むしかないじゃん。ビールはすぐに出てきたけれど、いか焼きはなかなかコナン、いやこん。あー、ビールなくなるっちゃうねん！



今頃、海でいか釣りしてるんかい？とか思いながら、「いか焼き、まだ？」と何回も聞きに行き、やっと呼び出しベルが鳴ったというのに、誰かの携帯が鳴ってると思って無視したら、隣の女子高生が「あの、呼ばれてますよ」と教えてくれ、なんだか、自分はおばさんかオッサンかどっちやねん??と思った一場面でした。オホホホホッ。。

## 國松典子

木・金の國松典子です。橘にいて3年目になります。よろしくお願いします。

私は大学の行き帰りにバスを利用していますが、バスの中で聞こえてくる皆さんのおしゃべりが大好きです。朝は「寝坊したっ」「課題まだできてへーん」「今日はバイトが〇〇時まであって大変」とか、帰りは「さっきの●●先生な…」と授業の噂話だったり、「△△ちゃんにこんなこと言われた」など友達やサークルのことだったり、ときには恋バナも！明るくケタケタ笑える話には私もこっそり笑ってしまったり、たまに真剣な会話が聞こえてくると私も一緒に「ふむふむ」と考え込んでしまったり…。みんな一生懸命しゃべっているのが、とても楽しい気持ちになります。



幼稚園～小中高大の学生時代で、私は大学生のときが一番楽しかったのです。(これ、人に尋ねるとけっこうおもしろくて、中学時代が一番！という人やら、大学は嫌だった…という人やらも。ちなみに私は高校のときが悩み多き乙女？で苦しい時期でした。)大学のときに今でも大切な人たちに出会いましたし、数日間引きこもって読みふけてしまうくらい惹きつけられた作家さんの作品はその後も読み続けてますし、夢中になってたロックバンドのライブへはバイト代をためて東京まで夜行バスで行ったりもしてました(こちらはだんだん熱が冷めてゆきましたが…)。

皆さんの大学生活はどんな感じでしょうか。始まったばかりで期待と不安の人、いろいろ真っ盛りの人、そろそろ将来を考えるようになっていく人、…一人一人の「今」を大事に思います。ふと思いついたとき、どうぞ学生相談室を訪れてくださいね。





## 阪本路子

この度、火曜日と木曜日を担当することになりました。宜しくお願いいたします。みなさんは“ストレス発散”と言えば何を思い浮かべますか？私は迷わず「音楽！」と答えます。お気に入りの曲を聴いたり、カラオケで歌ったり、ピアノを弾いたり…。私の生活には音楽はなくてはならない存在です。「お気に入りの曲」と書きましたが私の趣味は幅広く、名前も分からず聴くクラシックから歌詞も分からず聴く洋楽、そして某人気アイドルの曲まで…。これ、単にミーハーとも言いますよね(笑)！

そんな私が今はまっていること。それは「生」の音楽に触れに行くこと。経験がおりな方もいらっしゃるかと思いますが、これ、なかなか大変なんです！情報収集から始まり、チケットの応募、そして当落の一喜一憂。この繰り返し。ストレス発散の筈が、あれ？気付けば却ってストレスを溜め込んでしまっているなんてことも(笑)。でも、「当選」のチケットを見事ゲットし、迎えた当日。一緒になって歌ったり踊ったり感動して涙を流したり。とても素敵な時間。…終わって現実に戻るの正直辛い。ずっと夢見ていたけれど、そんな自分を奮い立たせ「また明日から頑張ろう」。いつの間にか、さっきまでの自分より元気になっている自分に出会えます。

人によってストレスの感じ方はさまざまです。そして、それを発散していく方法もさまざま。私の場合は音楽です。「わたしは(僕は)どうしたらいいのかな？」分からない時はいつでも来てください。一緒に色々な話をしながら“あなたらしい”ところを見つけていきましょう。そのお手伝いが出来ればと思っています。



## 村居香

この4月から学生相談室にいます。最初は学内で迷って相談室になかなか辿り着けないような方向音痴で…なのに普段はあまり計画を立てずに一人旅行や遠出をして写真を撮って、のんびり歩いて、広い景色を眺めて、ぼんやり…しています。

この大学に来た4月は風も気持ちよく、桜も綺麗で『カメラで撮りたいなあ』と思いました。これからも季節ごとの景色や空気を楽しめそうです。



1 回生の皆さんは大学生活は少し慣れましたか？新しい生活を頑張り過ぎて『ちょっと少疲れているかも…？』なんていうことはないですか。

2 回生以上の人もこれを読んで、相談室を『初めて知った』という人や、あるいは『こんなこと話してもいいのかな…』『まあ大したことじゃないし…』と相談室が気になっても、足が向かない人もいるかもしれません・・・



でも、もしも学生相談室がちょっとだけ頭に浮かんだときは一度来てみて下さい。

どんなことでも一緒に考えたり、探していけるといいなあと思っています。ちょっと話してみたくになったら来て下さいね、お待ちしております。



## 【 開室時間 と 予約方法 】

### 開室曜日および各担当者

月曜日	河井・村居
火曜日	河井・阪本
水曜日	小川・村居
木曜日	國松・阪本
金曜日	國松



### 開室時間

月・火・水・木・金曜日 9:00~16:15

### 個別面接時間

① 9:00~ 9:40	⑤ 13:00~13:40
② 9:50~10:30	⑥ 13:50~14:30
③ 10:45~11:25	⑦ 14:45~15:25
④ 11:35~12:15	⑧ 15:35~16:15

★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。

★電話でも予約を受け付けています。

学生相談室 075-574-4239 (9:00~16:15)

医務室 075-574-4119 (9:00~18:15)

★予約当日は、直接来室して下さい。カウンセラーが対応します。

★夏期および春期の長期休暇中は、原則として週3回の開室となります。長期期間中は、学生支援課学生センター(075-574-4114)でも受け付けております。



## 【 学生相談室の場所 】

清優館2Fに入って、右へまっすぐ行ったところにあります。

