

# 学生相談室だより

2015年 第1号 (通算 第33号 2015年5月 発行：京都橘大学 学生相談室)

みなさん、こんにちは。

新生活が始まって1ヶ月とちょっと。ゴールデンウィークが明け、どんな感じでしょうか？ 大学生活のペース、それぞれつかめてきているといいなと思います。…でも、緊張が少し緩むときは、身体も心も疲れを感じやすくなることがあります。

## 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ください。

場所は、清優館に入って右へまっすぐ行ったところにあります。

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。今年度から毎日2名体制で開室します。

## 【カウンセラーからひとこと】

### 小川 真理

今年度は水曜日と金曜日に相談室に来ることになりました。よろしくお願いします。

自己紹介…といわれるといつもいったい何を話せばいいのか迷います。だって、自分の“特徴”を挙げてみたとき、思いつくことはたいてい、短所にカテゴライズされてしまうのです。絞り出してみたのはよく言われる、「よく笑う」。これは長所？うーん。

そんな時、これまで出会ってきた幾人もの顔を思い出し、恥ずかしくなります。病院の子育て相談でのお母さん、学校現場の先生や保護者、生徒たち、そして、大学で出会う学生さんたち。彼ら彼女らは面接時、(自分やこどもの)長所よりも欠点ばかりを先に話され、しかしやがてそのことに気づいていかれるプロセスにも居合わせてきたから。自分の欠点を受け容れられることはきっと「長所」。どんくさいことも、落ち着きのないことも、片付けがめーっちゃ苦手なことも…そう、それらを自覚してなんとかしたいともがいていること、これは長所にしちゃってもいいかなあ…なんて思ったりしています。

足がめっちゃくちゃ速かったのも、皆勤賞がとれる健康さも、なんとなく過去のこと。“今”の自分のいいところ探しに私は今日も向き合おうと思います。いいところ探しのお手伝い、自分の苦手を受け入れるお手伝い、そういうこともできたらいいなと思います。





## 河井 直美

GWはリフレッシュできましたか？私はGWや夏休みに、よく学生時代の友人に会ってお喋りをしますが、久々に会ったのぺちゃくちゃは楽しい時間ではありますが、年々一つ気になっていることがあります。それは、“呼び名”です。

小さい時から人それぞれニックネームやあだ名で呼び合うことがあると思いますが、大人になって久々に出会っても、その当時の呼び名が自然に出るんですよね。私が高校のクラブに入ってすぐの時、1年生の女子だけでニックネームをつけて呼び合おうと誰かが言ったのをきっかけに、「この子はチビちゃんにしよう」と一番に決められてしまいました。理由はそのままチビだったからです。ガーン！なんでやねん！です。背が低いことがいやだった私が、小6で背が伸びて一番前から6人抜きをして7番目になったのに、中学でまた抜き返されて前から1,2番争いに舞い戻り、背が高くなることを諦めかけていたとはいえ、こともあろうに気にしていることをそのまま呼び名にされようとは…。しかし、「いやだ」と言えない雰囲気のまま私のニックネームだけが定着しました。ささやかな抵抗として「チビというのは知性の“知”と美しさの“美”と書いて“知<sup>ち</sup>美<sup>び</sup>”ってことだけどね」と言うことにした。大学に入って、あろうことか高校のクラブの友人の友達がクラスにいて、ニックネームはそのまま大学時代の友人にも引き継がれてしまった。～そして時は流れ～、おばさんになった今も待合せ場所で「チビちゃーん！」と手を振られる。ちょっと恥ずかしい気もするが、今は少し愛着もある。ただ、いつまで呼ばれるのか？～ばあさんになってもチビちゃんはどうなん？(/w\)と笑けてくる。 月・火に來ています。無口な方もどうぞ。

## 國松 典子

この間、久しぶりに間違い電話を受けました。留守電に「シフトの変更のことです。またかけ直します」と入っていました。見知らぬ電話主の声を聞きながら「どんな仕事してる人たちなんだろう？」「予定もあるだろうから早くかけ直してあげてー」「間違い電話ですよと知らせたほうがいいのか」と気になりつつ…。ふだんの電話では登録している相手とのやりとりが多いので、間違い電話というのは私にとってかなり珍しい出来事でした。おかげで、ちょっと知らない世界の人たちのことに思いを馳せて想像したり、自分はこのまま黙っていいのかと良心の呵責(?)を覚えたり、いやいや…かけ直すって言ってるんだから大丈夫…私が名乗りを上げるなんて大げさだ…と思い直したりで、少しばかり悩ましくもあり…。

あらためて考えてみると、携帯電話ってものすごい直球のツールですよ。思い立ったとき相手を捕まえられる。電話に出てもらえないときでも自分の着信を残して、メッセージを吹き込むこともできたりする。一昔前の固定電話だと、留守だと何度もかけ直さないといけないし、つながっても同居の家族に取り次いでもらう口上が必要だったり、相手に辿りつくまでに幾重にも手間がかかりました。そう、「手間」なんですけど、その人が今何をしているのか、どんな人たちに囲まれて暮らしているのかを考える「心遣い」でもあったかもしれせん。

思うような結果がすぐ手に入るばかりでないのが人生です。相談室では「手間」をかけることを大切にします。どうぞ訪れてください。



## 阪本 路子

新年度が始まりました。私にとって橘での二年目の春を迎え、学生で言うところの「二回生」になりました。昨年度と変わらず火曜日・木曜日を担当しています。よろしくお願いします♪

最近、以前に比べて昔の建物を訪れる機会が増えてきました。これは歳のせいなのか？橘に来て古都を感じるようになったせいなのか？きっとどちらもなのでしょう。つい最近も平等院へ行ってきました。歴史に詳しくはないのでそういった話は省略しますが…建物に込められた当時の人びとの思い、周りの自然との調和、仏像の表情。日常でどんなに嫌で辛いことがあっても、それらを見つめ感じるその時だけは、無心になり何もかもを忘れられる自分がいます。そしてその建物が修復を繰り返しながらも時を超え「今、ここにある」ということに何とも言えない感動を覚えます。過去があり、そして今がある。そしてこれからへと繋がっていく。

私たちのところもきっとそう。“私（僕）”の歴史がそれぞれにあり、その人それぞれの刻み方がある。その刻み方が分からなくなったり、先が見えなくなったり、過去に立ち止まったままだったり…。誰にでもきっと一度や二度そんなことはある。でも、あなたは「今、ここにいる」。

“私（僕）”の歴史に思いを馳せたり、今やこれからを考えたり。相談室は、そんな風に自分を思い切り感じる時間・場所だと思っています。

何か感じたいな、と思った時、勇気はいるかもしれませんが是非相談室の扉をノックしてみてください。あなたの歴史を支えるお手伝いが出来ればと思います。

## 村居 香

4月や5月は色々と新しく始まる時期ですね。例えば、新しい生活や一人暮らし、新しい授業内容…新しい人間関係…。そんな中で、何となく気が張ったり、気付けば力んでいたりすることはないですか？

私自身も、このところ新しい事や変化の連続の中で、いつの間にか「あれもこれもやらなくちゃ！」と、どんどん力が入ることを振り返りました。テキパキした性格でなくせに、そういう時に限って細かな事に気付いてしまい、これまた動いてしまう…で、ぐったりする…。でも、最近少しだけ手を抜いたり、ちょっと先送りに見たりします。あれこれやっていた事を‘パッと’やめるよりは、少しずつ手を抜くのが私には合っていて、この‘少し’のおかげで力んでいたのも何となく和らいで、けっこう楽になっている気がします。

‘手(力)を抜いてみる’…これは決して‘頑張らない’‘やらない’ではなく‘頑張りすぎない’ことかなと思ったりします。相談面接でも『しんどいのに、どれも手を抜けない！』と感じていたのが、“自分なりの手の抜き方”がわかると『(頑張り過ぎなくても)意外と大丈夫かも…』と変わる場面に出会います。そして、そこから“程よく”頑張れて、物事もスムーズに運ぶこともあります。目一杯の力で頑張る事やしんどい時にも、自分の“程よさ”を知っておくと、ちょっとだけ楽かもしれません。もし「何となく一息つけない…」や疲れた気分を感じたら、自分なりの“程よさ”なんかを、相談室でも一緒に探せるといいなあと思っています。



とりあえずお茶の  
かな





## 【 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	小川・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、学生支援課スチューデントセンター  
(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 を入って、右へまっすぐ行ったところにあります。

パーテーション  
があります



ここです

看護興文化交流・  
社会連携推進センター

