

# 学生相談室だより

2015年 第2号 (通算 第34号 2015年 11月 発行：京都橋大学 学生相談室)

みなさん、こんにちは。

一大イベントの学祭も幕を閉じましたが、ハロウィン、クリスマス、お正月…  
一年の後半は行事が目白押しです。

そんな忙しい中でも、

**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は・・・**

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。

「学生相談室だより」第2号は、5人のカウンセラーがそれぞれ自由に綴ります。

## 【カウンセラーからひとこと】

### 小川 真理

朝晩冷え込むようになり、夜は星がくっきり見えてきました。季節の変わり目を実感します。体力自慢も年齢を重ねるたび、風邪を引きやすくなってしまいました。「これぐらい放っておいたら治る」と気にしなかった丈夫な身体も、咳が長引いたりするとちょっと不安を感じてきます。想定できることを「予防」したり、「早めの対処」がなかなかできない横着な私は、決まって「困るな」という状態になってから病院へ…。先日も、しつこい咳にうんざりして受診しました。咳が出始めると止まらず困ること、それは仕事に支障が出たり、周りに迷惑をかけてしまうことを目の前の先生に訴えました。そこで診てくれた先生は「咳、どうしても止めたい？」と一言。「え？」思わず聞き返した私に、(ドS?疑惑の)先生も「ああ、…って言うか…(そりゃそうだね)」と反応されました。そう、そりゃそうだ、と汲み取ってもらえたおかげでそのまま処方箋を出してもらい帰宅したのですが、問診票への記入や診察室でのやりとりを思い返してみました。確かにぎりぎりの気持ちで「咳が止まらない」「いかに困るか」を訴えたけれど、「どうしたい」「どうして欲しい」と一言も言っていない！医者は風邪の症状を軽減してくれるものだと、焦る気持ちをぶつけたけれど、勝手に処方せず私の目的をきちんと知ろうとしてくれた丁寧なやりとりなのでした。

相談室を訪れ、出会う学生さんとも、こんな風に(?)丁寧に目的や相談の本質を扱う面接ができればと思っています。



## 河井 直美

「秋の夜の足元照らす月明りそこのけそこのけおいらが通る」  
一茶のできそこないの歌でしょうか？静かな秋の夜道を微かに  
月明りに照らされながら、闇夜に潜む魔物たちを振り払うように  
しっかり歩く。その暗い静けさにふと一茶の句が浮かび、そこの  
けそこのけおいらが通ると自身を奮い立たせて詠んだ作者。へへっ、私メです。今年  
の中秋の名月はとても美しかったですね。スーパームーンと言われる翌日のお月さま  
は見忘れましたが、秋晴れの夜の月は、ほんにきれいだなあと、澄んだ月は見て  
いるその時だけでも心が洗われるような気がします。“月”と言えば、うさぎだけで  
なく狼男やドラキュラとかを連想したり、何か魅惑的で人を惑わす要素も兼ね備えてい  
ますが、秋の澄んだ月はただ静かな浄化を感じます。しかし、それでもじーっと見て  
いるとちょっと浮世離れしてあの月の中に吸い込まれたらどんな世界か～なんぞと、  
澄んだ月の裏に隠れた“惑わす”という魔力をちらと感じます。でも、だから魅力的  
なのかもしれません。いいことがあってもしんどいことが隠れていたり、うまくい  
かないことがあってもその裏にはひょっとしたら先につながる微かな灯が隠れているの  
かもしれない。それは今は暗闇にしか見えないかもしれないけれど、闇も真っ暗闇ば  
かりではなく、目が慣れてくると微かに暗闇の姿が見えてきたりするものだから。

♪～幾千万の星から あなたを見つけられる 偶然もチャンスに変える  
生き方が好きよ～♪（美少女戦士セーラームーンの主題歌ムーンライト伝説より）  
泣きたくなるよなムーンライトに、恋だけでなくいろんなことが照らされ  
てミラクルが君にきますように。



## 國松 典子

猫まみれの生活も 5 年になりました。それまで猫には何の縁もなかった  
ところに、5 年前の春、野良猫ママが我が家の庭にやってきて子育てを始めたのです。  
このママ猫はその 1 年の間になんと 3 回も出産を繰り返し、常に授乳しているので避  
妊につれていく隙もなく…で、総勢 2 ケタに及ぶ子猫たちの誕生を迎える事態となり  
ました。そして今、私は、我が家に残ることになった 6 ニャンたちと暮らしています。

猫と付き合うようになって知ったことは、猫は「人間と喋る」ということです。猫  
がニャ～ニャ～と「喋る」のは「人間に対して」なんですね。猫同士の平穏なやりと  
りでは、あまり声を発しないようです。猫と喋れるようになった当初、私はすっかり  
魅了されて家の中では猫と喋ったり遊んだり寝たりしてばかりで、もはや自分が猫だ  
か相手が人間だかニャオだか人間語だか日本語だか何だか分からない感覚に陥ってま  
した…猫と人間の境界があやふやになりつつの頃…。そして朝起きてから猫と一緒に  
いると、そのままずっと猫と過ごしていたくて、もうその日は出かけなくていいよ  
うな錯覚に（大学あるのに！遊びに行く約束の日だってあったのに！）陥ってしまうの  
でした…これまた公と私の境界があやふやに…。

その後、私は少し正気を取り戻しまして、朝はちゃんと猫たちと決別して（服には  
猫毛みっちり引っつけたまま）出かけられるようになりました。数年に一度、私はこ  
ういったゾッコンの相手に出会います。それは楽しいものだったり悲しいものだ  
ったり折々ですが、思い煩ううちに心の中で沈着して自分の〇〇的要素を増強し、私自身  
は日常をしれっと送っている気がします。そして、…ああ、紙幅が尽きましたニャア。





## 阪本 路子

学祭も終わり、本格的に秋の季節を迎えましたね。秋と言えば、スポーツの秋・読書の秋・食欲の秋・芸術の秋…。何かにふける、熱中する、夢中になるいい季節ということなのでしょう。皆さんはこの秋を楽しんでいますか？

私は最近新しく習い事を始めました。何年も何年も「習ってみたいな」と悩み温めていたものです。それは「ドラム」。手足、身体全体で音のリズムを刻むドラムに魅力を感じだし、習おうかどうしようかとずっと悩んでいました。

私は皆さんみたいに学生でもなければ若くもない。ドラムの経験も全くなし。とりあえずサークルに入ったら何とかなるか！という荒技も使えず、自主勉も無理。どこからドラムに近付けばいいのか悩みました。おまけに、したいと思っても「もう手足と頭がついていかないんじゃないか？」とか「“何でこの歳になってドラムなん？”って笑われるんじゃないか」とか自問したり誰かの反応を意識したりして。それで頭で行動にブレーキをかけて動けずになりました。でも。一步踏み出す勇氣。思い切って「大人の音楽教室」の扉を叩きました。

まだまだおぼつかないですが、気分はいっぱしのドラマー。汗だくになりながら、筋肉痛になりながら、音に合わせてリズムを取っています。今は誰に何と言われようと笑われようと「めっちゃ楽しい！」と思えている自分がいます。始めて良かった！

皆さんも何かをしたいのに頭で色々考えてためらってしまう経験は恐らくある筈。或いは何をすればよいか見付からず立ち止まってしまっていることもある筈。私たちはそんな皆さんにそっと背中を押すお手伝いが出来ればといつも思っています。相談室の扉を叩くのも勇氣がいるかもしれませんが…「一步踏み出す勇氣」では是非今までにない新しい風を感じに来てください。お待ちしております♪



## 村居 香

この間、とある‘御山’に登りました。時々思いついたように行くのですが、今回は何と4年ぶりでした。登下山で二時間程度ですが、不安定な道で油断すると足を捻ります(捻ったこともあります…)。この山に入ると日常を離れた気分になり、不思議と心が落ち着きます。登りはじめは、日常の‘忙しさ’‘気がかりなこと’などを色々と‘考えている自分’に気づかされます。ひたすら必死に登っていると、ふと風を感じて立ち止まります。そうすると風で揺れる葉の音が聞こえ、山の中に木漏れ日が広がって、緑の苔の鮮さが目に入り、湧き水が流れる音や鳥の声など周りに気付いてきます。それが心地良く、深呼吸をして…また登って…としている間に色々考えてた事もあまり気にならなくなります。山では体力がある人もない人も、足や腰が痛い人もご年配の方も…それぞれ速度で、それぞれの目的地まで休み休みに時間をかけて登っていました。不安定な道なので、一步一步しっかり踏みしめて。

疲れたら休んで身体を整える、そしたら少し元気になってまた歩ける。当たり前のことなんですけどね、毎日の生活も同じかもしれないなあと感じました。‘今の自分’に合わせて、どんなペースで、どこまで進んでいくのか…。周りとは違うペースや違う目的なのは当たり前のことなんですよね。

日常生活の中で‘今の自分’がどうなっているのか、これからどんなペースで、どんな風に進んでいったらいいかと迷う時にも、相談室では一緒に立ち止まって考えるお手伝いができればいいなと思っています。



## 開室時間 と 予約方法

各カウンセラーの担当曜日

室長：松下幸治 受付：川崎		
月	河井	村居
火	河井	阪本
水	村居	小川
木	國松	阪本
金	國松	小川



### 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、直接来室してください。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、開室日が変更となる場合があります。  
学生相談室までお問い合わせください。



### お知らせ：学生相談室の場所が2016年1月に移転します。

現在の学生相談室は、清優館2階に入って、右へまっすぐ行ったところにあります。

1月の開室日からは、響友館(新棟)に学生相談室が設置されます。詳しくは、学生相談室、または、学生支援課にておたずねください。

なお、年内の学生相談室は12月25日(金)まで開室しています。