

# 学生相談室だより

2016年 第1号 (通算 第35号 2016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。大学生活に慣れ始めてきた頃でしょうか。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とき、**

**誰かに何かを聞いてほしいなと思ったとき、**

…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。

## お知らせ

学生相談室は2016年1月に響友館3階に移転しました。

面接室とは別に談話室も備わっています。

学生相談室が主催するイベントの会場にもなりますが、普段は談話室は、他のラウンジとは違って、学生相談室を利用している人、利用を考えている人、『カウンセリングを受けたいけど…』『ここを休めたい』『静かな空間で過ごしたい』と思っている人が、安心して過ごせる場所です。談話室の利用は予約もありません。

**少しゆっくり過ごせる場所があればいいなと思う時は…**

**ぜひ、学生相談室談話室をご利用ください**

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。

## 【カウンセラーからのひとこと】

### 小川 真理

学生の頃、自分には趣味がないと悩んだことがありました。尋ねられても応えられないことに困っていたのです。

今は、DIYにはまっています。Do it yourself は主に日曜大工を指すことが多いのですが、自分自身で思い描いたものを自分自身の手で創作していく過程や作業を楽しんでいます。もともと、手先は器用ではなく、どちらかというとおおざっぱなタイプですが、そのけっこう適当な性格が幸いして、厳密にならずに感覚的に取り組めることがモチベーションを維持させてくれます。木を切って、やすりがけして、塗装して、組み立てて…自然と愛着もわいてきます。最近では、着ない洋服も染め直してみたり。出来上がりを想像して黙々と作業していると、まさに“没頭している”というか“夢中になっている”ことを実感します。お腹が空いたことも、時間がかかり経っていることにも気づかなかったり、ちょっとしたピンチにも応用がきいて「さえてる！」と思うことも。この熱中している時間が爽快感をもたらしてくれます。ただ、昔からお片付けが大の苦手な私。勢いよく散らかされっぱなしのモノたちを見て、この片づけまでできるようになれば趣味と言おう…と思っているところです。

今年も水曜日と金曜日に相談室に来ています。よろしくお願ひいたします。

### 河井 直美

子どもの頃、「気のもちようや！」と大人に言われるのが嫌いでした。

春のさわやかな気候も去り、暑い日射しの日が増え、もうすぐ夏。そして、蝉の鳴き声が鈴虫に変わって、あっという間に寒い冬がくる。なんて一年が早いことよ。なーんて、年々加速する月日の早さと老化にため息。それでも一日の予定や気の持ち方によって時間の感じ方が随分違うというのは年齢に関係なく同じだと思ったりします。

春から大学生になった人、学生生活には慣れたけれどなんとかしたいことがある人、就職活動や先の進路に足踏みしている人、24時間は長いですか？短いですか？やはり、日によって随分違いますか？もっと小さい子どもだった頃や高校の時と比べて時間の感じ方はどこか違ってきていますか？個人的には、たいして何もしなかったなあという日は、あっという間に時間が過ぎると感じますが、たいして何もしなかったものの、ゆったり過ごせたなあと思える日は、ゆったり時間が過ぎたように感じます。忙しくてもあっという間に感じたり、長く感じたり。その違いは、“キノモチヨウ”かなあ？と認めつつあり。♪時間が早いかな短いかなーはキノ餅、ヨウ、ヨウ~(^^♪と、ラップにならないかなあ～美味しいキノ餅をラップに包んで食べたいものです。

### 國松 典子

皆さんと話していると、なぜか周期的に「ふと思い立って琵琶湖一周してきました」という話を聞きます。周りで次々と、電車で/車で/自転車でビワイチする人々が現れ「おお。私も、いずれ」と思いを募らせていたのですが、しばらく前、遂に決行したのでした。…ということ、この強風なGWを過ごしながら思い返しました。

私のビワイチは自転車にて。湖南から出発し湖東経由で北上、湖北の民宿に泊まって猪やら鹿やら熊やらの入った熱い肉鍋を平らげ、翌日は湖西の美しい湖岸沿いを南





下してきました。思い出すのは、風雪雨にあおられるなか、ひたすら黙々と自転車をこいだということです。引き返すにも来た道は既に遠く、立ち止まっても凍えるだけ、もう進むしかないのです。そんな状況だと人間はいろんなことを考えるようで、私もいろんなことを考え続けていたような気がします。子供時分のこと、人間関係あれこれ、本日のゴハン、今ここで止まってみたらどうなるんだろう…等々。そして日常生活に戻ってきました。(帰着の途端にタイヤがパンク!の我がチャリとともに。)

大学時代はもしかするとピワイチ的なものかもしれません。風光明媚なそよ風、疾風怒濤な嵐、さまざまな風が吹くとき、どうぞ学生相談室をお伴にしてくださいね。

## 阪本 路子

早いもので、ここに来て三年目となりました。今年度も火曜日と木曜日を担当しています。よろしくお願いします。

前号でドラムを習い始めた、と書きました。あれから半年。今も頑張っていていきます。仕事や他の用事が立て込むとなかなか毎日練習することが出来ず、先生に「あまり練習できませんでした…」と言い訳をしながらレッスンに向かうこともしばしば。そこは私も皆さんと同じように「生徒」の一人。でも先生はそんな私を温かく見守ってくれ、「私のペース」を尊重してくれます。だから続けられるのかもしれない。汗(だいたい冷や汗)を掻きながら、でも、好きな曲をノリノリで叩き、先生と色々な話をして爆笑する。どんなに忙しく疲れていても、「レッスンに行きたい」と思うのは、そんな音楽プラスαの「癒し」があるからなのかもしれません。また、ドラムを習い出してから、ドラム音を主に音楽を聴くようになってきました。今まではメロディラインばかりを追いかけていたのに。不思議ですね。

何か一つ取り入れることで、新しいものの見方・聴き方が出来、世界は広がります。学相もそのきっかけの一つになるのではと思います。一緒に耳をすまして、新しい「音」を聴いてみませんか?きっと今よりも世界は広がる筈です。

## 村居 香

GWも終わりましたね、皆さんはどう過ごしましたか?私はというと…天気も良く「どこかに出掛けよう!」としていた矢先に、なんとぎっくり腰!?と思われる症状に襲われ、序盤から苦しみの日々…痛みの為に当り前の生活もできず、最初の2日間はほとんど姿勢も変えられず‘ただ座っている’だけで本当に苦痛でした(笑)。あまりにもやる事が無くて、思いつきで何年ぶりかに絵を描くことにしましたが、この‘思いつき’が意外と楽しめたんです。影や色合いなどの細部と全体とを交互に見る作業は、普段使わない感覚を使っている感じで「こうしてみよう、こんな色を入れてみよう」と自分の思うままに描いたのが、まあまあ良い出来栄で♪もちろん技術は無いので自己満足です。自分の「やってみよう」に任せた結果、さまざまな色が絶妙に重なり合って、自分の想像以上の広がりや深みが表れました。満足感だけでなく何だか爽快な感じすら持てたのは、明確な完成図やこだわりもあまりなかったから、失敗や成功を気にしすぎずに気楽にその場の偶然を楽しむことができたのかも?

自分の思うままに…は大切だなと思うけど、生活の中でいつもそう在ることは難しい時もありますよね。でも、時々目は向けてもいいかもしれません。学生相談室でも、そのお手伝い出来るといいなと思っています。



## 【 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	小川・國松



### 受付時間

8:45 ~ 16:30

### 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、相談室の開室カレンダーでご確認ください。

長期期間中は、学生支援課 (075-574-4114) でも受け付けています。



## 【 学生相談室の場所 】

< 響友館 3階 >

道路側の入口より、階段・エレベーターで3階へ上がってください。

