

学生相談室だより

2018年 第1号 (通算 第40号 2018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。

【カウンセラーからのひとこと】

小川 真理 (月・水・金)

京都橘大の学生相談室に来て5年目になりました。毎年このお便りで自己紹介に悩むことは繰り返し書いているのですが、実際に自己紹介らしいことを書いたことがない気がしてきました。今回は、改めて自己紹介を。

社会人になって初めの現場は大学の学生相談室。それから、小・中・高校でのスクールカウンセラーや小児科にも勤務しましたが、主に「教育現場」であり「一人職場」を経験してきました。臨床心理士が働く現場は様々ですが、心理専門職は一人、ということがほとんどです。

橘大に来て一番心強かったのはその層の厚さ、先輩臨床心理士の面々が4人もおられたこと。当時とは少しメンバーが変わりましたが、月曜日に一緒に働く河井先生は、長く橘におられる超ベテラン臨床心理士。いつも悩む私の背中をそっと、時にぐっと押してくれる学生相談室のお母さんの存在です。水曜日にペアになる原田先生は、私にも学生さんにも癒しアイテムをたくさん提供してくれるお姉さんで、学生相談室のイラストレーターです。学生相談室のミュージシャンと言えば金曜日の康先生。なんと言っても多趣味！どんな話題もマニアックな情報まで教えてくれる斜め前の席に座るおっちゃんですが、私が初めて学生相談に携わった時にまず手にした本を書いた人でした。火・木曜の阪本先生とは勤務日は異なりますが、同じ年に橘に来た5年目同期。火・木に私を訪ねて来た学生さんに声かけしてもらったり、連係プレー番長！なお姉さんは学生相談室の長女です。そして、学生相談室を訪れるとまず最初に出会うのが受付職員の岡田さん。気軽に声がかけられるニコニコ笑顔で待っていてくれます。

結局、今回も自己紹介から逸れましたが、こんな面々の末っ子として働いています。「学生相談室」というハード面に身構えてしまう人も、少し身近に感じてもらえたらいいな、と思います。

河井 直美（月・火）

色々考え過ぎて頭の中がごちゃごちゃになると、考えるのを止めようと思い、ちょっとしたことが気になり埒があかないとなれば、こんなことは気にしない気にしないと思いき、傷つくことがあって落ち込むと、忘れようと思いがけ、とまあ、若い時はそんなふうにしてしようと試みても、なかなかそうはいかずもがいていたのに、あれれ、レレレのレーっと、レレレおじさんになってしまった。今考えてたのは何だっけ？気になってたのはいつだったか？忘れた方がいいと思ったことあったけど、大事だとも思ってたはずなのに、ほんまに忘れてしもうて思い出せん！あ～大事なことっていったい何だったのだ？！と、・・・？マークの付くことが、いと多くなりにつけり。

若さ故の苦悩は、年がいくと一見なくなつたように思えるけれど、遠い過去の彼方に繋がっているに違いない。『♪ 若さゆえ～苦しみ、若さゆえ～悩み、心のいたみに 今宵もひとり泣く～ ♪』 う～ん、きこえてくるのは昭和の歌謡曲だ。ザ・ジャガーズの「君に会いたい」だったか。昭和歌謡のGSは、今思えばテンポがゆっくりして歌詞も短いです。だけど、心に沁みるなあ～。沁みるといえば、インクが染みて、心に沁み込む陽水の「心もよう」も。『♪ さみしさのつれづれに 手紙をしたためています あなたに 黒いインクがきれいでしょう 青い便箋が悲しいでしょう ♪』 万年筆で手紙を書くこともなくなり、便箋が画面になって、ペンが指に変わった今も、やはりこの曲を聴くと、若き苦悩が蘇る気がします。モノトーンだけれど。それぞれの心もようの歌詞を、どうぞ自由にしたためてください。

康 智善（金）

最近、池井戸潤の小説を色々読んでいます。ドラマ『下町ロケット』『半沢直樹』『陸王』の原作者といえばピンとくる人も多いですね。社会的弱者が悪者や権力者をギャフンと言わせる、『水戸黄門』的な痛快ストーリーも面白いのですが、私は池井戸作品に描かれる世代間の葛藤や対立にも興味を感じます。半沢直樹シリーズでは「団塊世代」vs「バブル世代」、「バブル」vs「ロスジェネ（ロストジェネレーション）」と続きますが、それ以降の世代はまだ作品に現れていません。そのうち「ロスジェネ」vs「ゆとり」なんて出てきたら面白そうです。あ、私はバブル世代ですが、「新人類」なんて呼ばれたこともありましたね。団塊、バブル、ロスジェネ、いずれも当時の社会風潮を反映した若者のあり方を揶揄した表現です。

じゃあ今の若者世代はどう呼ばれているのか？ かつての「ゆとり世代」もそろそろ中年期に突入しようとしています。彼らに続くのは、上昇志向をやめて現状に満足することを旨とする「さとり世代」だそうで、今ではその後継の「つくし世代」が登場しているそうです。「ゆとり、さとり、つくし」？ ちょっとわけが分からないので調べてみたら、さとり世代の特徴は「欲がなく、恋愛に対する興味が薄い傾向が見られます。休日は自宅で過ごすことが多く、無駄遣いをせず、気の合わない人間との接触を避ける傾向があります」だそうです。そしてつくし世代はというと「自分たちのフィーリングで、コスパを徹底しながら、つくし、つくされ、みんなでハッピーになろうとする」とあります。「つくし」って「尽くす」という意味なんですね。彼らの特徴は仲間とのつながりを大切にすること、共感しあうときの言葉は「それな！」、大好きなのが「サプライズ」。なんだか楽しそうですね。初めてポジティブな若者イメージが登場したように思います。つくし世代のこれからの活躍が楽しみです。

阪本 路子（火・木）

今年のGWは風があるものの概ねお天気な日が多かったですね。その中の一日、神戸にある布引ハーブ園に行ってきました。以前にも何度か訪れたことはあるのですがその“以前”も恐らく10年以上も前の話。月日が経つってほんとに早いなあと思いながら、以前に訪れた記憶を辿りつつ散策はスタートしました。ロープウェイで頂上に降り立つとそこからは神戸の景色が一望でき、そのロケーションと共に咲き乱れる色とりどりの花、異国情緒溢れる建物にテンションは早くも上がります。それは私だけではないようで、他の観光客たちも歓声を上げ、スマホに笑顔に向けています。

「もうこれだけで笑顔になれるなんて！癒されるなんて！」と自分の単純さを思いながらも（でも山の頂上に行くだけでテンション上がっちゃうってありますよね！）、植えられているハーブを見ては「あ、これ家にも植えてるなあ」「今度はこれを植えてみようかな」「いい香り」なんて思ったり、約80種類もあるエッセンシャルオイルの香り確かめるコーナーでは、いい香りにととてもじゃないけど匂ってられない程の「くさっ!!」を体験したり。モノ作りコーナーも充実していて、学相イベントでもお馴染みの“アロマ石鹸作り”“アロマスプレー作り”などもありました。せっかくなのでサシェ（香り袋）を作らせてもらい、「学相イベントで出来るかな？」…なんて、一応仕事のことも忘れてはいません(笑)。

帰宅後、作ったサシェを匂うとレモングラスの葉の甘酸っぱい香りが広がり、ハーブ園の景色や暖かな日差し、笑顔が蘇ります。香りって「香害」もありますが、こうやって自然での香りは好みのものであればヒトを優しく癒し気持ちを豊かにしてくれるんですね。

学生相談室も、温かで優しい“癒し”の場所の一つになればと思っています。

原田 寛子（水・木）

こんにちは、水曜と木曜に勤務しています、原田寛子といます。年度初めは何かとバタバタしてせわしなかったと思います。新生活には馴染んできたでしょうか？初めのうちは何かにつけ、きちんとしなきゃ！と頑張りすぎてしまいますよね。気が付けばヘトヘト…。無理せず、自分のペースで乗り切りたいですね。疲れた時、好きなマンガなどをぼんやり読むのが好きなのですが、GWは珍しく気が向いたのでマンガに載っているお菓子のレシピを見て同じように作ってみたりしました。自分で作ったにしてはなかなかの出来…こうなると次回に挑戦したくなったのは子どもの頃の憧れのお菓子、「ぐりとぐら」のあのカステラ！でもどうやって作るのかな？とネットで調べてみると、たくさんのレシピが出てくること出てくること。本当に作れるんだ！とちょっと興奮してしまいました。昔は実際にやってみるなんて無理、と思っていたことが、自分でも気付かないうちに一步踏み出せば手の届く場所にあった…そんなことが実は身近にたくさんあるのかもしれないですね。でも、自分一人では目の前のことに迷ったり、困ったり、立ち止まったり…そんなこともあると思います。そんな時には、どうぞ相談室に来てくださいね。「ぐりとぐら」みたいに、一緒に考えれば、きっと目の前の大きな「たまご」みたいな問題から、違う何かを生み出せることもあるんじゃないかと思います。

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・小川
火曜日	河井・阪本
水曜日	原田・小川
木曜日	原田・阪本
金曜日	康・小川

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、予約が原則となります。

★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)

★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。

学生相談室談話室ご案内

学生相談室には面接室とは別に談話室もあります。

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、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利用してください

