

学生相談室だより

2018年 第2号 (通算 第40号 2018年 11月 発行：京都橋大学 学生相談室)

今年の関西は、天地が暴れるように自然災害に相次いで見舞われましたが、改めて防災意識を強く持った人も多かったのではないかと思います。いざという時の行動について、事前に周囲の人と話し合っておきたいですね。

そして、いつもと違う状況が続くときは、身体も心も緊張しています。

ほっと一息つきたいとき、

誰かに話を聴いてほしいなと思ったとき、

どうか学生相談室のことを思い出してください。

【カウンセラーからのひとこと】

小川 真理 (月・水・金)

秋ですね。学生相談室の小川です。

みなさん、どんな秋を過ごされていますか？

食欲…は一年中、駅伝やラグビーが好きなのでスポーツ「観戦」は冬…読書も通勤中が殆どで、秋に特別に力をいれること…はあまりなかったかな、と振り返ってみるのですが、あ！ここ数年は秋になると体調を崩しがちです。

この時期、急激に気温が下がりマスク着用姿の人も増えるので、まあそんなタイミングではありますが、自分の体力を過信して、悪化してから観念…というダメ大人っぷりを繰り返してしまいます。学生さんとの間での話題に上る、不調を示す早めのサインやバロメーターをきちんと持っていないとな、ということをお願いされます。

「お疲れ？」「しんどそう」と周囲に心配をかける前に、ちょっとした違和感に気付けるように…次の秋から…いえいえ、今からしっかり管理を心がけます。

自分の調子のバロメーター、一緒に考えてみませんか？



河井 直美（月・火）



芭蕉が病に倒れた時に読んだ句をぼんやり浮かべながら、「秋深き 我は何をする人ぞ」と、先日熱に寝込んだ時に、自分は何をしているのだろうか？と、うつらうつら。過密スケジュールになると、頭がフリーズしたり、体がエンストを起こします。ついこないだは、電車を降り損ね、またしても自分は何をしているのだろうか？と、異次元に連れてかれたようになり、降りたホームで長く立ちぼうけして、そこにあったガチャガチャを。「合掌」の文字に目が留まり、合掌する何種類かの動物の中で、ソウさんかうサギさんがかわいいな、このアマガエルだけは出ませんようにとガチャガチャッ～あ、アマガエルさん出ました。帰路の最後の夜道を歩きながら「壊れかけてるなあ～」と思った途端、徳永英明の「壊れかけの Radio」が頭の中で流れ始めました。♪～思春期に少年から大人に変わる 道を探していた汚れもないままに 飾られた行き場のない押し寄せる人波に 本当の幸せ教えてよ 壊れかけのRadio～♪ 祈り癒されます。

康 智善（金）



最近某所でおこなった若者向けの講演で「ダメنزに引っかけやすい女子の特徴」「ダメンジョに翻弄されやすい男子の特徴」を話したところ、「自分のことを言い当てられてマジで焦りました」「なんでそうなるのかがよく分かりました」「恋愛相手を選ぶときに気を付けたいです」等、色々と反響が大きかったのでここにも書いてみようと思います。「ダメンジョ」というのは私の造語ですが、女性のなかにもダメンズ的要素をもった人が明らかにいるのに、世間であまり取り上げられないのが不思議なので、あえて区別してそう呼んでいます。昔ながらの「悪女」とか「小悪魔」みたいな妖艶なニュアンスとは違うんです。考え方や行動パターンが自己中心的でだらしない。昔風に言うとかちゃん、今風に言うとかダメダメ。女性でもそんな人がいるのです。ダメンズやダメンジョに吸い寄せられて急速に親密になってしまうと、その後は未来永劫エネルギーを吸い取られ続けますよ。

では始めましょう。まずはダメンズに引っかけやすい女子の特徴です。①自尊心が低い。基本的に自分は能力や魅力に乏しい人間だと考えている。②世話焼き。「出来ない人」を見ると助けずにはおられない。③人からの評価に敏感。自分が周りの人から嫌われていないかどうか、常に気にしている。④過度に良心的で几帳面。物事を「適当に済ませる」ことが出来ない。

お次はダメンジョに翻弄されやすい男子の特徴。①自尊心が低い。これは上と同じですね。②ヒーロー願望、つまり強い承認欲求がある。誰かを守ってあげたい、頼りにされたいという気持ちが強い。③「甘え」願望を抑圧されて生きてきた過去がある。④優柔不断。いざという時に決心がつかない、自分の意見をハッキリ言うことが出来ない。

男女で微妙にニュアンス的な差はありますが、基本的に同様の傾向にあることが分かりますね。こういう人たちは、無意識的には人から優しくされたい（＝世話をされたい）という願望が強いのですが、自分は愛される価値のない人間という「誤った信念」ゆえにその願望を自ら抑圧し、人格的に問題のある相手は無意識的に選び、その人を世話し続けることによって抑圧された願望の代償を得ようとする（心理学的にいうと）投影同一視の傾向があります。自分はいくら精根尽き果てても、相手が満足してくれたらそこで納得・妥協してしまうのです。

それではどうしたら良いのでしょうか？ 解決策はありますが、まずは自分の問題についての「気づき」が肝要です。なぜこの「誤った信念」は自分の中に植え付けられてしまったのでしょうか。そこから考え始めることができれば、案外解決への道のりは短いかも。




阪本 路子（火・木）

「〇〇市（阪本の地元）の体育館に野村萬斎さんが狂言しに来てくれはるねんて！市民を抽選でご招待って市政だよりに書いてるから応募してみいひん？」…バリバリの大阪弁で誘ってくれた地元の友人。“一見そんな感じに見えない”と周りからはよく言われますが、少しでも興味があれば何でもすぐに行動に移す割とアクティブな私。“無料”のワードにも心惹かれ「行く行く!!」とテンション高く快諾。有難いことに友人の当選に救われ、10月のある休日、能楽（能+狂言）に触れる機会を持つことができました。

そもそも今回の公演開催のきっかけは、日本史や古文に素人な私でも“習った”と胸を張って言える奈良と大阪の県境にある山が居住近くにあり、その山を通して生まれた数々の歴史ある文化、その一つに能楽師が存在していたという記録があったことが始まり。能楽の復活を！と市などが以前からこの地で活動をしており、萬斎さんには5年前からラブコールを送っていたそうです。能楽の魅力はさることながら、この機会を通してこの地の歴史や能楽との繋がりを改めて知ることとなり、また一時間半ある能とは違い、たった20分程しか演じない狂言のために忙しい合間を縫ってこの地に降り立ってくださった萬斎さんの気持ちを感じ、公演終了後は温かく満たされた気持ちになりました。

“無料”に乗せられたけど、うん、でもこれは“無料”に引き寄せてもらった素敵な出会い。“その感動は、プライスレス”、まさにこれ。そして友人にも感謝。

動機は何であれ、とりあえず思い切って行動に移してみるってことも悪くないのかもしれないですね。心地よい風と金木犀の香りに包まれ山に見守られながら帰る夜道…歴史や伝統に触れることで、いつもの景色がいろいろ豊かに変化したのでした。



原田 寛子（水・木）

こんにちは、水曜と木曜に勤務しています、原田寛子です。一気に秋が深まってきました。急激な気温変化で、気付かぬうちに身体が疲れてしまうこともありますね。忙しくしていると、ついつい身体のメンテナンスが後回しになってしまいましたが、時々自分を労わってあげてくださいね。かくいう私も、ついつい「やらなきゃ」が先に立ってしまい、へとへとになってしまうことがあります。気を付けないといけませんね。先日、疲れてふうふう帰宅していると、近所の顔見知りのネコが「にゃ～ん」と声をかけてくれました。「ちょっと癒してくれる？」と頼むと、快くモフモフさせてくれました。そうしていると、その猫を見かけた近所のネコ達が「にゃんだ、知り合いか？」とワラワラ集まってきて、突然ネコ会議が始まりました。普段は呼びかけても警戒心MAXなネコ達が、周りに輪になって何をすることもなく毛づくろいなど始めてリラックスモード。噂に聞いていたけれど、これがネコ会議…！？初めてのことにお作法が分からずドキドキしながら知り合いのネコをモフモフしていると、周りのネコが私のおいをスンスンしてきて、何だか距離が縮まったようでとても嬉しくなりました。さて後日。ネコ会議のあった場所近くで、先日集った猫を発見！「先日はどうも～」と呼び掛けてみましたが、「誰！？」という顔をしてサッと距離を取られてしまいました。ネコとはいえ、対人（にゃん？）関係は少しずつなのだたと学び、日々「どうも先日お会いしましたねえ、またの機会にはよろしく」とネコ達に手を振る日々です。自分を知るのも、人を知るのも、ネコを知るのも少しずつ。皆さんも、何かあったらいつでも相談室に来てくださいね。ちょっとずつ自分の事、周りの事を知っていけるよう、お手伝いできればと思います。

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。

少しゆっくい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