

学生相談室だより

2019年 第1号 (通算 第42号 2019年5月 発行：京都橘大学 学生相談室)

みなさん、こんにちは。

GWはどのように過ごされましたか？そろそろ新生活に慣れ始めてきた…ところだったけれど、今年は長い連休があり、日常を取り戻すことを少し負担だと感じている人もあるかもしれませんね。

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。

今年も学生相談室だよりを発行します。第1号は各カウンセラーの自己紹介です。

【カウンセラーからのひとこと】

小川 真理 (月・水・金)



京都に生まれ育ち、東寺の五重塔の下を毎朝通学通勤してきたのですが、それは生まれてからずっとある変わらない風景。「おうちはどこ？」と尋ねられると決まって答えるランドマーク的なもので、「弘法さんの！」とか近くの映画館(マニアックな映画好きには知られる)の話で盛り上がります。「ああ！日本一高い五重塔ですね」と言われ、恥ずかしながら初めて知りました。そして幼い頃に母が言った「東寺さんの五重塔の一番上とじいちゃん家の辺は同じくらいやねん」。きっと、そんな坂道なんかーとか思っただけの気がします。その頃の私は五重塔の偉大な高さよりも、東寺のお堀の緑色の水に底知れぬ恐怖を感じていたことを覚えています。はまったら沼に足が取られて深く濁った緑に引きずり込まれていく、と怖かった。毎日気を張って歩いていたのに、ある登校時の信号待ちでふと視線を移すと、亀！ちょうど清掃のタイミングで透き通った水の中から上がってくるころでした。蓮の花や、鯉が泳ぐ姿も思い出し…めっちゃ浅いんや！藻が生えていて見えなかった緑色の下で、鯉や亀、蓮が過ごしているように、一方的に恐れていた世界は案外怖くないこともあるかもしれません。それは経験や歳を重ねることで見えることもあるし、偶然のタイミングで真実に出会うかもしれません。あるいは誰かに言われないと関心が向かないことかも。色んな情報が溢れる世の中、それが複雑に絡み合っただけで濁って見えなくなったときは、相談室のことを少し思い出してもらえたらいいなと思います。

河井 直美（月・火・水）

新しい年度が始まりました。春は年度始めて、今年は頑張ろう！と思ったこともありましたが、過去形？ってことです。それもかなり古い過去。年度始めに目標を立てて（と言うかよく学校とかで立てさせられましたよね）、それを実行する（つもりで）頑張るのだと。皆さんは目標や計画を立てて有言実行するタイプですか？私は、計画通りにいったためしは殆どありません。特に夏休みの計画表とかは、三日坊主どころか一日も守ったことがなくて、守れていない自分はダメな気がして、ぽっかり心に落ち込みの隙間ができて、勉強の自由帳の表紙に「ぽっかりノート」と題して、（あー何も予定通りにできてないやん、あかんやん、いやだな～あーいつもこうだな～）ウンヌンカンヌンと書き散らし、“だらだら経”を唱えて落ち着いたものです。

時は流れ、昭和から平成、そして令和が始まりました。4月30日ー平成最後の日。急に「あー、片づけたい」という気持ちが沸き起こり、物置部屋と化していた一室に踏み込みました。なかなか捨てられなかったものを「えいっ！」「ポイッ！」と模様替えが始まってしまった。また途中でいやになりましたが、そこでやめるとただの散らかしただけの部屋になってしまい、そちらの方がいやなので頑張れました。ホッ。。

目標と計画をいかに作り、それを実行に移せるか。そういうことができる人が羨ましいですが、自分はそういうタイプではないとも思い、溜めこんだものが突然何かに突き動かされてできることもあるタイプ（そんなタイプがあるのか知らないけれど）と思うことにしています。いやいや病とだらだら教の教祖です。あなただけのだらだら経典（狂典？）作りをお手伝いいたします。

康 智善（金）

連休ボケで調子が悪いと思っているあなた、それ私と同じ「気象病」かもしれません。今回は自己紹介を兼ねて気象病への対処法を書いてみたいと思います。今年の春はとにかく気候の変動が激しかったですよね。朝夕の寒暖差、晴天と雨天が繰り返されることによる短い周期での気圧変動・・・これらの要因は体細胞や内耳に大きな影響を及ぼし、種々の体調不良をひきおこすことが最近の研究で分かっています。大気圧が下がると体細胞の内圧が上がり膨張します。飛行機に乗るとお菓子の袋が膨らむのと同じですね。その結果四肢にむくみが生じたり粘膜部位がうっ血したりするし、体細胞に挟まれた神経節が圧迫されて痛みます。気圧低下によって内耳のはたらきも乱され、めまいや耳鳴りが生じやすくなります。

気象病への対処法は色々ありますが、大事なものは予防です。症状が出てから対処するよりは事前に対策の方が楽だし、症状も軽く済みます。私の家のリビングには気圧計付きの温・湿度計を設置して日々の変動をモニターしています。スマホアプリの「頭痛一る」も、気象変動をグラフで示してくれるので役に立ちますね。対策として有効なのは、気圧が下がり始めたからお湯をたっぷり入れたぬるいお風呂に長めに浸かって手足をマッサージすること。軽く水圧がかかるので気圧低下を打ち消す効果もあります。耳周辺部のマッサージなんかも良いです。そして本格的に低気圧が来たら頭を使う仕事は避けて単純作業をする。しんどいからといって横になってしまうと粘膜がうっ血して鼻や喉の調子が悪くなるので、なるべく手足を使う作業が良いですね。私は、部屋の片づけや軽い掃除、それに趣味の楽器のメンテナンスをするようにしています。目安として、1日の寒暖差が10度以上ある日、晴→雨の気圧変動の激しい日

は要注意日です。原因さえ分かれば突然の不調も怖くない！

阪本 路子（月・火・木）



今年度から週3回の勤務になりました。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

突然ですが、私には“何年も変わらず大好きで応援している”グループ（…というざっくりとした表現にしておきます（笑））がいます。そのグループがライブの時に出しているグッズを購入しては身に着けたり大事に飾っていたりしているのですが、皆さんにとってもこれってあるある!! でしょうか?…そんなライブグッズが出会わせてくれた素敵な出会いのお話を。

何年前のグッズにスマホケースがあり、それを今も愛用しているのですが、ある時スタバでのお会計でスマホを出していると「もしかして〇〇のファンですか? 私もなんです!」と店員さんに声を掛けられその後大盛り上がり! 他のスタバに行った時も別の店員さんと同様のことが起こり、散々盛り上がった後、私のカップにファンにしか分からないメッセージを忙しいのにわざわざ書いてくれるというサプライズ♪ またカラオケでは、店員さんが「あの…もしかして…」とスマホを指さし「私もファンです」「別のお部屋でオフ会してはりますよ」という聞いてよかったのかなという情報まで。ここ数か月の間に立て続けに起こった出会いに戸惑いつつも“スマホカバーやるやん!”と間を取り持ってくれたスマホカバーにお礼を言いながら、今も会えばスタバ店員さんとはお仕事の邪魔にならない程度にお喋りを楽しんでいます。

話しかけてくれたのはどの方も店員さん。店員と客という関係だからこそ話しかけやすかったのかもしれませんが、恐らく尋ねる第一声は緊張しただろうなと思います。どこでも、という訳には勿論いかないでしょうが、“あ! 私（僕）と同じ推しのグッズつけてる!” 人を学内で見つけたら“場と空気”を読みつつ話しかけてみるのもいいかも。そこから新たな出会いが生まれるかもしれません。相談室も、カウンセラーがそれぞれの“推し”を密かに抱えながら待機しています。気軽に声を掛けてくださいね。お待ちしております!

原田 寛子（水・木・金）



こんにちは、水・木・金曜日に勤務しています原田寛子といます。慌ただしい春が過ぎ、初夏の爽やかさがまぶしい季節ですね。昨年春、美容院で「前下がりのボブ」というおしゃれな名前のワカメちゃんカットにされ、悲しみのあまり自分でショートカットに切り直してから早一年。あれから一年、今は後ろで結べる長さ髪を伸ばし、すっかり何事もなかったわよ? という顔をして生活できるようになってきました。昨年以来、美容院には行かず自分で髪を切っています。はじめは「失敗したらどうしよう!」「素人が手を出していい領域なのか!？」と恐々でしたが、今は要領もわかり、適当にサクサクと鋏を入れてすいたり長さを揃えたりしています。そしてこの一年で分かったことは、「人は本当に他人のことなんか見ていない」ということです。少々毛先がガタついていようが、ワカメちゃんカットの名残で後ろが豪快に刈りあげられていようが、「へえ〜、切ったの」くらいの反応しかありませんでした。「いやいや! ここが変なんですよ!」と説明しても、「そう?」と皆ニコニコと気にしていない様子で、段々と「別にこれでいいんだ〜」と気が楽になってきました。自分では絶対無理! できない! と思っていることでも、思い切ってやってみると意外とできることってたくさんあるのかもしれないね。みなさんも何か引っかかっていることがあれば、自分の中のハードルをちょっと下げに、相談室にも来てみてくださいね。

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・阪本・小川
火曜日	河井・阪本
水曜日	原田・河井・小川
木曜日	原田・阪本
金曜日	康・原田・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も開室しています。

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

