

# 学生相談室だより

2019年 第2号 (通算 第42号 2019年 11月 発行：京都橘大学 学生相談室)

こんにちは。学生相談室です。

半袖で過ごせる日もあれば、上着が欲しい日もあって気温差に振り回されがちな秋です。

段々寒くなって、お布団から出にくい冬の季節も間もなくやってきます。体調を崩したり、気持ちが沈んだりすることもあるでしょう。身体や気持ちがくつろぐ時間をとってくださいね。落ち込みが続いたり、疲れが取れないなど、心がいつもと違和感のある状態のときは、一度、学生相談室をたずねてください。

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。

今年度第2号は、カウンセラーそれぞれが気ままに綴ります。

## 【カウンセラーからのひとこと】

### 小川 真理 (月・水・金)

前期のおたよりで東寺のお堀のことを話題にしましたが、ここ数年ちょっと気になることを。お堀にはカルガモや鷺が住んでいます。鷺は3羽。一緒にいるわけではなく、それぞれなぜか等間隔に一羽ずつ立っていたり、水の中にいたりします。

カルガモは毎年産卵し、カルガモ親子が並んで泳ぐ姿を見るのですが、いつからか、親ガモの姿がなく、子ガモだけで泳いでいました。あれ？と思ったのと同時に、テレビでカルガモ親子のお引越しがニュースで取り上げられているのを見ました。お寺の池で生まれた子ガモを連れて豊富な餌を求めて鴨川へ移動する—そんなカルガモ親子のために警察官が出動し、交通整理する映像、見たことありませんか？それが最近では途中で親ガモが飛び立ってしまい、子ガモだけで川を目指すという現象が起きています。見守ってきた近所の人々が一生懸命親ガモ代わりになって子ガモの気を引きながら鴨川へと導くのです。

東寺のお堀でのここ数年の「あれ？」も同様の現象なのですが、よく見ていると、その子ガモの傍らにいつも鷺がいるのです。鴨にも刷り込みという習性は備わっていますが、子ガモがついて回ると言うよりも、のびのびと泳ぐ子ガモをじっと見守っているような。

いつもクールに映っていた鷺がそれぞれの定点に立って見守る姿は憧れの姿になりました。のびのび過ごすときも、迷うときも、不安なときも。社会へ飛び立つまでのみなさんの挑戦をあの白鷺のように学生相談室という定点に居てそっと見つめてゆけたらと思います。

## 河井 直美（月・火・水）



皆さんはお節介を焼かれることは好きでしょうか？私は大っ嫌い、な、はずでした。お節介もお説教も大嫌い、煩わしい、うっとうしい、うるさい、なので放っておいてほしい、と。にも拘わらず、若い時から年上のオバ様方に何かとお節介を焼かれることが多く、構わないでほしいのに嫌いなのに、お節介オバ様に巡り合い、自分がオバさんになった暁には、絶対お節介焼きにはならないと決めていたものです。

数年前、朝の電車で一緒になる小学1年生。いつも座って熟睡中。制服からどこの学校でどの駅で降りるかわかっていたので、ある時乗り過ごしていることに気づき、以降車内で見るとたびに声をかけて起こすようになりました。そして、同時期から他にもお節介オバさんが何人か現われ、同じ車両でその子を見つけては協力して揺り動かして起こし、時にはランドセルを背負わせ手提げかばんを握らせて、半分目を閉じたままのようなその子をドアまで送り出すぐらいに。乗り過ごさないように早めに起こすと、「うるしゃい、もう～しゃわらんといてよ～」と眠気眼で手を払いのける。「あ、そう。ごめんなさい」と一旦起こすのをやめ、駅に着くと慌てて強引に起こして送り出す。周囲の視線を感じながらも、何人かのオバさんはそんなお節介を繰り返し、そこに自分が参加しようとは思ってもしなかった。その後ダイヤが変わり、私はその子が乗る電車には乗り合わせなくなりましたが、お節介を焼くのも悪くはないなと今は少し思っています。しかし、先日、長年のおつきあいの昔の同僚のオバ様から久々にお説教を食らい、（もう勘弁してくれい、私ももうオバさんやねん～）と、心の中で叫んだのでした。

お節介を焼かれない方はどうぞお越しあれ。（あれ、焼くのか？）程々に焼かせていただきます。

## 康 智善（金）



### 【痛みを緩和する治療と痛みを受容する治療】

今回は専門的な心理治療のお話をしたいと思います。私は通常のカウンセリング技法に加えて EMDR と ACT という心理治療も行っています。ざっくりいうと EMDR は心理的な苦痛を低減もしくは消去してしまう治療法、ACT は苦痛に抗うのではなく、逆に苦痛を受容することによって結果的に主観的苦痛が軽減するという逆説的な治療法です。全く正反対のように思えるかもしれませんが、どちらも治療目標が明確、イメージと身体的反応を利用する、治療が短時間・短期間で終結する、という共通点があります。

人間は意味のない苦痛には1秒たりとも耐えられませんが、意味のある苦痛にはかなりの程度耐えることが出来ます。電車の座席で隣に座っている人の荷物や腕が自分の体に触れただけで（個人差がありますが）耐え難く苦痛を感じる人が、スポーツの厳しい練習や窮屈な教室での長時間の座学には耐えられるのはなぜでしょうか。トレーニングや勉強には達成目標という「意味」があるし、私たちが人として成長させてくれます。

苦痛の意味・・・実はそこがこれらの治療のポイントなのです。つまり体験の「認知」の問題なのです。EMDR や ACT は認知の変容を比較的短時間で惹き起こすことが可能です（自験例では EMDR は最短で 90 分、ACT は最短 30 分。個人差はありますが）。もちろんカウンセリングも、方法論が異なるだけで基本的に同じ方向を目指すので両技法と共存可能です。

痛みや苦しみは、あるのが当然。しかもそれらに「意味」を見出すことが出来たら？ それは私たちの心の大きな成長の可能性を示してくれるのではないのでしょうか。苦痛に耐えたら現金報酬がもらえる治験や実験があるとしたら、すすんで参加する人は多いでしょう。でも意味ある苦痛に耐えた結果生ずる、永続的な認知変容が個人の人生にもたらす価値は、それより遥かに大きいのです。

## 阪本 路子（月・火・木）



皆さんは、今までに学相が主催しているイベントには参加した事があるでしょうか？今回はイベント開催にまつわるこぼれ話を。

最近行ったイベントでカウンセラーがとっても“アツク”なったのは、6月に行った「光るどろだんご作り」。きっかけは、私がプライベートで体験した“光るどろだんご作り教室”。学相でも出来るのでは？他カウンセラーに提案すると、みんなノリノリ♪ネットで作り方を検索する人、いかに安く出来るかを考える人など…。見事な連携プレーであっという間に材料を揃え、カウンセリング業務の合間を縫っては、試作品を作る日々。土に含ませる水分量、丸め方、乾かし方、削り方、磨き方、色の付け方…。協議に協議を重ね、日毎にカウンセラー控え室はどろだんごで溢れ返り、他部署の職員が来室した際には机の上のだんごの多さに驚かれ…やっと「これがベスト！」と思われるピカピカなどろだんごが出来上がりました!! “光るどろだんご学会”があるのなら堂々と発表出来るのでは？でも。これだけカウンセラーがアツクなっても学生に響かなければ…の不安もありましたが、ツボにはまる事が出来たのか、当日は大盛況!! 参加人数はハーバリウムのイベントを超え、最高記録を樹立しました。

カウンセラーとして大学に来た筈なのに、いつの間にかハンドメイドで出来る事、知識、めっちゃついた私たち。でも、アイデアもそろそろ限界!?これは、皆さんの助けも必要かも。

今年度のイベントは後2回あります。イベントは、普段学相に馴染みがなくても相談がなくても「これをしてみたい!」と思えば参加出来る気軽なものです。参加は勿論無料!! 日時はポータルや教室掲示板でお知らせしていますので、気になった人は気軽に遊びに来てみてくださいね(\*^\_^\*) そして、これからのアイデアもカウンセラーに是非こっそり教えてください♪

## 原田 寛子（水・木・金）



こんにちは、水・木・金に勤務しています、原田寛子といます。草花も顔ぶれが徐々に変わり、夜には冷え込むようになってきました。いよいよこれから冬に向かっていく感じがしますね。今年の夏は、私は虫取りばかりしていました。夜に仕掛けをしに行くとカブトムシやクワガタ取りも初めてしてみました（クワガタは雌しか取れませんでした、無念）。キアゲハ（幼虫の観察もできました!）、モンシロチョウ、カマキリ、ショウリョウバッタ、オニヤンマ(!)、シオカラトンボ、etc…。セミに至っては、「アミなどいらぬ!」と心の中でラオウと化しつつ（古い）、素手で捕まえられるようになりました。今年は少し実家に帰ることがあり、合間に虫取りをしていたら、近所のおばさんに「あら～っ、いつまてん変わらんねえ～」と言われ、「いやあ～、どうも～、えへへえ」と謎の返しをしたものの、後になって「あれっていつまでも大人になりきれないねえって意味?それともいつまでも若々しいってこと??」と頭をひねる事態になりました。ともかく、しばし童心に帰って過ごす時間は貴重だったな、と思いました。あの頃は何の躊躇もなく触れていた虫たちが、今になるとちょっと勇気がいるようになっていて、自分の中にいつの間にかいろいろなバリアみたいなものができていたことに気が付いたりして…。

積み重なっていつの間にか自分の中で引っかけりになっていること、滞っていることなどあれば、みなさんもどうぞ話に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。

響友館 3階



学生相談室横にあります

