

学生相談室だより

2020年 第1号 (通算 第43号 2020年6月 発行：京都橘大学 学生相談室)

みなさん、こんにちは。

今年は誰にとってもいつもとは様子の違う新年度の始まりでしたね。

見通しの持てない事態に遭遇すると、なんとか適応しようと様々な防衛の働きをすることがこのころの仕組みです。脅威を感じて不安になったり、過敏になったり、怒りが生まれたりすることもあります。これはとても自然な反応です。また、張り詰めた状態が続くと知らないうちに疲れたりこのころのエネルギーが消耗していくことも起こります。

落ち込んだり、沈んだところがなんとなく回復しづらいなと感じた時にはご相談ください。そして、

**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。気楽に気軽に来てくださいね。

今年も学生相談室だよりを発行します。第一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)

「もうがまんできない！」これは5月にとても楽しみにしていた、でも観劇の叶わなかった舞台の演目ですが、実に最近「もうがまんできない！」と叫んだ人、叫びたくなった人も多いのではないかと思います。叫ばなくても、モヤモヤとしているのに「がまんするしかない」状況と向き合うことはエネルギーのいることですね。モヤモヤしたまま…が続く人はぜひ相談室へも。

さて、タチバナの学生相談室に勤務して今年7年目になりました。2年目の終わりに響友館に移設して面接室以外に談話室ができた、そこでイベントを開いたり、一日の担当カウンセラーが増えたり、私の知る6年の間にも学生相談室は学生のみなさんのニーズに合わせて変遷してきました。「ん?」「ニーズに合わせて？」 ああ、それは学生のみなさんが「そうそう！」と感じられる体制があるかどうかを聴いてみて言えることですね。学生数が増えたり、新たな取り組みにぐんぐんと進化していくタチバナの中で、学生相談室はひっそりとですが学生さんをサポートしていく体制を強化しています。利用する一人ひとりの悩みや不安、戸惑いの声を聴くところ、そして、くつろげる空間を持って学生生活を送れるようにその一人ひとりと一緒に考えていくのが学生相談室です。一緒に泥だんごを作ったり、ぬいぐるみを作ったり、談話室でお茶を飲んで過ごしたりすることもあります。

河井 直美（月・火・水）

ステイホームを長く強いられる生活が続き、外出できない日々が長引くことで、思いの外ストレスが溜まっているかもしれません。思いの外と言うのは、少しは溜まっているなとわかってはいても、思っている以上にということでも・・・。

というのは、つい先日ヒヤッとすることが起こりました。郵便の不在連絡票が届いていたのを翌日の仕事帰りに郵便局に取りに行こうと思い、手提げのセカンドバッグに入れていたのをすっかり忘れていました。スーパーに行こうとして、喉が渴いたので店舗のソファで一休み、水筒を出す時に不在連絡票が見えて、（あ、そうだった、すっかり忘れてた、行かなきゃ）と、郵便局が閉まる時間が迫っていたので、急いで近くの郵便局へ。そして、時間外窓口で不在連絡票を渡し、身分証明証を出そうとショルダーバッグを～、あれっ、ない、あれ、ショルダーバッグが、あれ、ない、ないー！ぎゃー！「あの、すみません、バッグ忘れて、置いてきて、置き忘れて、あの、取りに行きます、直ぐ戻ります」ぎゃー、えらいこっちゃ、えらいこっちゃー、バッグ、バッグ、なんで忘れんねん、中に財布も鍵も、定期入れも、手帳も、大事なもんぜんぶや、全部、神様、仏さま、どうかどうかソファにありますように！急ぐ足は進まない、息切れする、喉渴くけど、お茶飲んでる場合やない、（あ、連絡票渡して置いてきてしもた、郵便局閉まったらどうなるんや？）郵便局に一瞬戻るべきか？と思ったが、それよりバッグや、バッグ、もうキャッシュカードも使われてたりしてー、キャー！

ドキ、ドキ、ハーハー、ソファの前の店員のお姉さんが、バッグに気づき見ているところに到着。「あ、あったー、よかったー、ありがとうございます！」これは溜まりすぎたストレスのせいだと思っています。（ん？違うんちゃうって?!）ですが、皆さんも気をつけてね。

康 智善（金）

金曜日担当の康智善です。ここ数ヶ月、全世界的コロナ禍の影響を受けて外出や移動が制限され、大きなストレスを感じた人も多かったことと思いますが、その一方で、ひとりで過ごす時間が増え、対人ストレスが減って、ちょっぴりハッピーになった人も実はいらっしゃいます。生来内向的な私は後者の典型で、ひとりで時間を過ごすことにかけては昔から得意な方だったので、衛生面での配慮が増えたことを除けば、コロナ自粛で外的活動が減ったこと自体はストレスとは感じませんでした。ユングの心理学的タイプ論における「内向型」というのは、関心が内面に向かいやすく対外的な活動を好まない心的傾向を指しますが、「外向型」はこの逆で対外的活動をしているときは調子が良く、活動が制限されてひとりになるとストレスを感じます。

だからコロナ禍で自粛がストレスになった人というのは大半が「外向型」の人で、「内向型」の人は世間でいうほどダメージを受けず、わりと平和に「おひとりさま」を楽しんでいたわけですね。こういった事象をふり返ると、世の中全般の価値観がいかに「外向」に偏っていたかということが分かります。実は人口比でいうと「外向」:「内向」=50:50であることが心理学統計調査で分かっています。脳科学の分野では自律神経系の賦活水準の差によるものだとする説もあり、器質的差異に基づく生来の傾向であることは確かなようです。でも現代社会全体の価値観は外向なんです。ということは今まで内向型の人は相当無理をして社会に合わせていたことになりそうです。

今回の社会全体の変動により、世間の混乱をよそに内向の人はひっそり「自分の時間」を楽しんでいたのですが、内向の人はあまり自分の内面を吐露しませんので、世間ではあまり気づかれていないと思います。でも遠隔カウンセリングで学生さんの話を聞くと、私と同じように自粛のおかげでちょっぴり元気になっている内向的な学生さんがいるのが分かります。私は、今回のコロナ禍による人間の行動や価値基準の転換が、後世において「外向優位の価値観から内向優位の価値観」への歴史的パラダイムシフトとして記述されるのではないかと考えています。別に内向がエライというわけではありません。これまで外向に偏っていた価値観がほんの少し修正されるだけで、これまでより随分生きやすくなる人がたくさんいると思うのです。

阪本 路子（月・火・木）

前期の授業が始まって早や数ヶ月経ちますが…これだけは言わせてください。新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます！そして、上回生の皆さんも新しい年度が始まりましたね。

寒い冬、そして気候の良い春を味わう事なくすっぱしたような今年、やっと少しずつ外に出られるようになったと思ったらもう梅雨のジメジメが到来。そんな梅雨の季節は毎年憂鬱になりますが、唯一楽しみにしている事があります。それは紫陽花を愛でる事。丸い形のお花が様々な場所で色とりどりに咲き乱れているのを見ると、時間も忘れて見惚れてしまう位大好き♡なのです。実物を愛でる事が一番ですが、写真だけでもいつまでも見てられる。そんな大好きな紫陽花、我が家にも何本か植えられているのですが、何故か？なかなか咲かずに毎年ヤキモキしています。人様の紫陽花はもう綺麗に咲いているのに、何でウチの庭の紫陽花はまだ咲かないのか？お世話もきちんとしている筈なのに。紫陽花 LOVE の人（私）がいて見つめられすぎたり愛情を注がれすぎてプレッシャーなのか？そんな事をいつも考えてしまいます。…今年は特に“おうち時間”なるものが増えたためお世話する時間が増え、余計に成長が遅く感じるのかもしれませんが。“焦らずゆっくり待っていたらいつか咲く”。この呪文を唱えながら咲いてくれるのを緩く待つしかないかなー。

この大学に来て今年で7年目。以前の学相だよりを読んでくれている人がもしいるならご存知の通り(バックナンバーは HP 上で読めます。興味があれば是非！)自分自身多趣味だなと思っています。でもそれは、ハマり出すと1つの事に没頭するクセがあるため、自分を追い込まないように自然と“広く浅く”を心がけるようになったからなのかも。まあ、単なるミーハーなだけかもしれませんが。皆さんの中でも、もしかしたら良くも悪くも1つの事に没頭するあまり周りが見えにくくなってらなあ、なんて人がいるかもしれません。それはなかなか自分では気が付きにくいものだと思うので…何だかしんどいな…と感じる事があればいつでもお越しく下さい。紫陽花の開花を見守る如く、焦らずゆっくり、を一緒に味わえられたらいいな…と思います。

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、原田寛子といたします。みなさん、毎日どのように過ごしておられるでしょうか。今年度は今までに経験したことのない、大きな変化の中にある年度になりました。誰にとっても初めての事態で、これから一体どうなってしまうのか…と見通しの立たない中にあるのは不安も大きいですね。生活のいろいろな所で迷いや分からなさがあると思います。そんな時に、話のできる場の一つとして学生相談室があることを知ってもらえたらいいな、と思います。どんなことでも気軽に利用してくださいね。

さて、自宅にいたことが多くなったこの頃、どうしても家にいると TV や動画を見たりする機会が多くなるかと思います。時々ストレッチしたりして、身体をほぐすようにしてくださいね。近くばかり見るようになりがちなので、たまには外を眺めることも大切ですね。私も時々外を見て目を動かすように気を付けているのですが、先日激しいにわか雨の日に外を見ると、なんと見事な二重の虹が出ていました！すごい光景でした。どんよりと暗い黒雲の下に虹がキラキラと出てとてもきれいで、消えていくまでずっと目が離せませんでした。あっという間に消えてしまい、タイミングがずれていたら虹が出たことにも気が付かなかったのかもしれませんが。こういう、自分にとって「あっ」というタイミングで起こったこと、出会ったものはずっとイメージとして身体に沈殿していき、何かの時にふっと自分を励ましたり慰めてくれるものになるのでしょうか。相談室では、みなさんにとっての「虹」のような、自分をささえてくれるものを一緒に探すお手伝いができればと思っています。よかったら、どんなことでもご相談くださいね。

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。

学科・氏名・希望時間をお聞きします。

相談内容の秘密は厳守します。

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

