

# 学生相談室だより

2020年 第2号 (通算 第44号 2020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。

ようやく始まった大学生活。やっと始まってよかった~と思ったら、なかなか思い通りにいかないことがあったり、段々しんどく感じるようになってきたり、それでも楽しいこともあったり等、色々思い始めている頃でしょうか？

ちょっと誰かに聞いてほしいな、どこに話しにいけばいいのかな、と思った時は

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2号は各カウンセラーが気ままにつづります。

## 【カウンセラーからのひとこと】

小川 真理 (月・水・金)

片付けが苦手、ということはこれまでもカミングアウトしてきましたのですが、最近はモノが積み上がった自分の部屋や職場のデスク周りに「さすがにあかんわ！」と思いつつ、「これが終わったら」「●●の後に…」と先延ばし、散らかった風景がだんだん自然になってきた頃に、誰かが見かねてさっと整理してくれる、ということがよくあります。ありがとうございます。

昔から学校で配られたプリントは、かばんの底でぐちゃぐちゃになることが多々あり、大体のことは自分の記憶で補ってきました。そんな頼みの綱の記憶力も年齢を重ねるごとに低下し、いよいよ困り感になってきました。出したらしまう、モノにはすべて住所があるんだ、ため込まない…色々一度にはできないけれど優先順位を誤らないように心掛けて過ごしていますが、ペーパーレス化を促進する波とこの度のオンライン中心期間で溜まっていくのは何もモノだけではないのだということも実感。ファイルの形式は違えど、見た目は1件のメッセージ。それが大量に流れてきては、また埋もれていき…失くしはしないけどその時に必要なものがなかなか見つからないこともあります。元々何か“苦手”を抱えていても、無意識に何かでフォローしていて乗り越えていけることもあります。それが成長(難易度や加齢も?)に応じてうまく機能しなくなったり、そもそも形態が変わることで応用しづらくなったりすることもあります。これまで出来ていたことがうまくいかない…そんな時に一緒に考えたり寄り添ったりできる相談室でありたいと思っています。

今、苦戦しているのは、溜まったレシートでパンパンの財布の中の整理…。誰か助けて～。

## 河井 直美 (月・火・水)

自分は大丈夫と思っていても、じわじわと蓄積したストレスがこぼれそうだと感じ、久々に遠方に住む同業の友人にLINEを送りました。「元気ー？もうしんどいでー。もういややなー。ボヤいたらちょっとましになるかと思って～」と。そしたら、むこうからも「みんなこんな先の見えない迷路にいて、よく壊れずに（壊れかけてるけど）やってるよね。しんどすぎる」と返ってきて、その後お互いのボヤキ、呟きのオンパレードが続き、最後に「しんどいけどがんばろう」で寝ました。おそらく誰もがいつもより免疫力が落ちかけている今、誰かにちょっと愚痴ったりボヤキを聞いてもらう、ちょこっと助けを求めることは大事かもしれません。

先日、他所の相談室で人に助けを求めました。ソファに座ろうとしたら、な、なんと、あいつが（ゴキのブリがお久しのブリに、以下Gと記す）ソファの足元に佇んでおるではないか！キャーッ！と叫ぶのを必死で堪え、なぜなら向かいのソファに小1の子どもが座っていたからで、「生きてる？」「わからへん」「ちょっと退治してもらおう」と言って、落ち着いたふりをして（なぜならGのこと怖いので）部屋を出て慌てて事務室へ。「すみませーん。Gが、Gがいて～こんな季節になんでまた～云々」何を叫んだか覚えてないが、スプレーを持って来てくださりプシュー、ティッシュでガバッ、ごみ箱に（え？ここのごみ箱にポイするのかいっ！）っという私の目線を感じられたのか、ティッシュを持ったまま速やかにスーパーマンは去った。

（え？ストレスが溜まったり、免疫力が落ちている時は人に助けを求めたらいいって、そういうことなの？）って？(>\_<)ううっ、やっぱり、違いますよね。ズレてますよね。だって、明らかに呆れた顔で見られたのはわかっているから。「ありがとうございましたー！」と大声で帰りに挨拶したけど、きっときっと呆れられている。皆さんも気をつけてね。何をや？

## 康 智善 (金)

映画『鬼滅の刃～無限列車編』が世間では大ヒット上映中ですが、私はひっそりと草彅剛さん主演の『ミッドナイトスワン』を観てきました。題名からすぐに連想するのは2010年に公開されたナタリー・ポートマン主演の『ブラックスワン』です。どちらもアイデンティティの問題とバレエをテーマとした映画で、『ブラックスワン』からちょうど10年後の2020年公開ということで、監督のなかでは前作へのオマージュの意味もあるのかなと思います。この映画の内容をざっくり紹介すると、ゲイバーで働くトランスジェンダーの凧沙（草彅剛）が、故郷・広島で母親からの虐待を受けていた親戚の一果（服部樹咲）を、中学卒業までの3か月間だけ保護のため引き取るという、ちょっと無理のある設定から始まります。ある意味世間から捨てられたという意味では同類の二人は、最初いがみ合いながら暮らすのですが、一果が友人のりん（上野鈴華）に誘われバレエ教室の体験授業を受けたことが二人の関係の転機となります。（余談ですがこのりんちゃん役の上野さんの演技もバレエも素晴らしいので是非観て欲しいです。）その後どんどんバレエの才能を開花させていく一果の姿を見た凧沙は、高額なバレエのレッスン代を工面するために危険な仕事にまで手を出しお金を捻出し、自分が一果の母親代わりとなろうと決意します。その後のストーリーはネタバレになるので控えますが、とにかく一果の踊るバレエの美しさと、一果のために身をやつして衰えていく凧沙の姿とのコントラストが圧倒的で、この光と影の残酷な描写が印象に残っています。それと同時に、というか本来のテーマがこれなのですがトランスジェンダーの人の生きにくさについても深く考えさせられます。「なんで私だけがこんな身体に・・・」悲痛な慟哭が胸に刺さります。LGBTQ+のことを知るうえで、このような映画を観ると現状をもっとよく知りたくなるし、偏見も少しずつ是正されていくように感じます。心理学を専門とする私にとっても、まだまだ理解が浅い面が多いなあと反省しました。とにかくこの映画、草彅さん自身が「自分の代表作」と豪語するだけあって素晴らしい作品に仕上がっていますよ。

## 阪本 路子（月・火・木）

後期が始まって一ヶ月半程経ちましたね。出勤するために乗っているバスや大学へ続く坂道、校舎が学生で溢れ返っているのを見ると、今まで見慣れていた景色の筈なのにとっても懐かしいような気持ちになります。“当たり前”の景色が決して当たり前ではなかったのだな、とそんな事を思っただけで今年度です。

行く予定にしていたライブは軒並み中止や延期となり、生で観る事聴く事会える事を楽しみにしていたため暫くは放心…。でもアーティストの方々も悔しさは同じ。どのの方々も「もう少し待っててね、何とかするから」とこちら側にメッセージを送り続けてくださり、今では“配信ライブ”が行われるようになり、それに救われている私があります。“生では会えないけど、せっかくだし楽しもう！”初めての配信ライブの日。繋がらず観られなかったらショック…とかなり早い時間からログインをし、まだ始まってもないのにドキドキしながらPCの前に座る私。“どうなんだろう？やっぱり自分は家だし盛り上がりには欠けちゃうだろうか？”と楽しみ反面不安の思いもありましたが、始まってみればそんな心配ご無用！「うわ、この曲来た！」「声めっちゃいい！」「やっぱりいい曲やなあ」とキャーキャー言ったりしんみり涙したり…私自身ライブ会場と変わらぬ盛り上がりを見せ配信は終了したのでした。初めての配信ライブで味を占め、良くも悪くも当落がなく等しく観られるこの環境に溺れ、今ではすっかり配信ライブ貧乏に陥りつつあります。本音を言えば、早く会場に行ってアーティストやファンの方々との一体感で盛り上がるライブをまた味わいたい。その日が来たら、“幸せだな”とそれだけで泣いてしまいそうです。…当落に打ち勝たなければなりません。

学相も後期の対面授業開始に伴い、対面で面接出来るようになっていきます。その事も私にとってはとても幸せに思っています。でも、電話でもオンラインでも引き続き対応可能ですので、話したいなと思った時にはいつでも連絡をしてもらえれば、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、原田寛子と申します。今年は一気に秋が深まり、冷え込むのも早かったですね。急な気温変化で体調を崩したりしていませんか？また、後期から対面授業が再開し、環境の変化で知らないうちに疲れている人もいるかもしれませんね。無理せず、ちょっとしんどいなと思ったらこまめに休憩をとってくださいね。

さて、カウンセリングをしていると、しんどくなった時、悩み事にフォーカスしすぎないように「何か気晴らしとか好きな事したらどうかな？」という話をすることもあります。そして大体「特に趣味とかもないし…何したらいいか分かんない。なにか趣味ありますか？」と逆に質問されて、確かに…と答えに窮する時があります。私自身、そんなに趣味と言えるものもなく、なんとなく生きてりゃいいタイプ。趣味とかあったらこうして毎回お便り一つ書くのにウンウン考えて何とか捻り出すようなことしなくともいいってもんです。ブームがあっても一過性だし、熱を入れて何かしていることもないし…、ふてくされてデスクを眺めていると、ありました。チョコボール。昨年、急にエンゼルを集める決心をして、かれこれこの10ヶ月で50箱くらい食べていました。ちなみに今、銀のエンゼル3個。ちっともエンゼル出ない！！絶望した！！と言いつつ、コツコツ買い続けています。先日ついに心折れそうになりましたが、パッケージのキョロちゃんに「コツコツ買えばいつか当たるキョロ！」とドンマイされ、今も頑張っ(？)ています。いつかおもちゃの缶詰がもらえた時、「マジかよ自分…やるじゃないか」と思える日が来るんでしょうか…？そんな私ですが、みなさんの「やるじゃん自分」という部分を一緒に見つけていくお手伝いが出来たらと思っています。何かあったら、相談室に気軽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。

★現在は、電話や teams での相談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

