

学生相談室だより

2021年 第1号 (通算 第45号 2021年5月 発行：京都橘大学 学生相談室)

みなさん、こんにちは。学生相談室です。

真っ新たなアカデミックリンクスが新年度のみなさんを迎えてくれましたね。新しい施設にウキウキしたり、迷子になったり、それも慣れてきた頃でしょうか？ 時間割も新しくなり 100分授業が始まりましたが、馴染んできましたか？ 早速、対面授業が遠隔授業に切り替わったものもあり、柔軟な対応が求められることも……。今年も揺さぶりに耐える新年度のスタートとなりました。

そろそろ、ちょっと疲れてきていませんか？

いつもの調子が出ないなということはありませんか？

**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 (在室日：月・水・金)

こんにちは。橘に来てから、クラフト部が作れるのではと思うくらいモノづくりを体験しました。私の机周りは相変わらず散らかっていて、その多くを占めるのは思い出の作品の数々。石鹸やバッグやハーバリウム、どろだんご(過去の大作!)、お菓子の袋ポーチ(新作!!)。溶かしたり、こねたり、注いだり…ときには針でチクチクチク。イベントの時に熱中できて楽しんでもらえることを日々考えています。それとは別に、相談中にも学生さんと一緒に何かを作って時間を過ごすこともあります。お話するばかりじゃなくてもいいんですよ。

さて、あなたがこの学生相談室だよりを手に行っている今はいつでしょうか。ゼミで配られている今?それとも、ちょっと相談したいことが出来てふと見返しているときでしょうか。「うーん…相談室なあ…」と少し戸惑われているなら、クラフト部から始めるのもいいかもしれませんね。

河井 直美（在室日：月・火・水）

こんにちは。閉塞感が続く中、ぼちぼちやれていますか？マイナスの気分が膨らんでいますよね。マイナス気分のまん延防止もしなければいけません。最近、ソーシャルディスタンスを気にすると人との会話も薄れ声を出すことが減っているように思います。そうした中で話したい相手がありますが、うまく話せません。駅で見かけるAIロボット“ARISA”にウィンクをされ話しかけましたが会話できず。いつか話してみたいのですが。また、最近“声を出す”ために、ちょっとふざけて、いや真面目にやっていることがあります。今やマスクは顔の一部のようになり、人の表情というものを隠してしまっています。マスクをずっと着けていることにより、いろんな筋肉に負荷がかかって引き起こされる「マスク頭痛」や肩の凝りが増えているようで、時々マスクをはずして深呼吸したり肩や首を動かすといいそうですが、私は顔の筋肉を縮小範囲でしか使わないことで表情がなくなり、感情もわけがわからなくなってきてコントロールできなくなっているかも？と思い、顔の筋肉を動かしたり口を大きく開けて発声したりし始めました。そして、その時のポイントはリズムカルに“自分に弱音を吐きまくる・愚痴りまくる”&最後は“励ます”です。つまり、こんな感じにー「あかん・いやや・うーん・えーん・おちる・かんにん・きつい・くたばる・けむい・こらー・さらば・しらん・すかん・～云々」と、大きく口を開けて顔の筋肉を動かして一語一語はっきりとリズムカルに。そして、時には「あー、もうしんどいで～、休みたい休みたいーい。もう我慢にも限界があるっちゅうねん！」とか声に出して呟いてみる。しまいには「頑張ります」ってな具合に。先に述べた大きく口を開けてのリズムカルな弱音は、「あ・え・い・う・え・お・あ・お」的に淡々で行うこと、つまり気持ちはそこに乗っかっていないことが味噌です。それは、AIロボットの話し方に時として癒される（私だけなのか？）と感じるのと似ていると思うのです。なんとなくわかる方には、「まだ・先は見えないけれど・トンネルは抜けられると思て・がんばりましょお」とエイリアン風に送ります。

康 智善（在室日：金）

学生相談室唯一の男性カウンセラー、金曜日担当の康（かん）です。年度はじめに何か新しいことをやってみようと思い、健康維持もかねてプチ断食を始めました。断食といってもあくまで「プチ」ですので、修行僧みたいにストイックにやるわけではありません。1日2食、16時間の空腹時間をとるという方法です。ちなみに日本人の食生活は江戸時代中期までは1日2食が当たり前だったそうですよ。16時間内臓を休ませてあげ、プチ飢餓状態を作り出すと内臓細胞の「オートファジー」機能がオンになり、代謝機能が活性化するというらしいのです。なんだか眉唾みたいな話ですが医学的根拠はしっかりしているみたいです。「16時間断食」をネットで検索したら詳しい情報がたくさん出てきますよ。内臓の疲れって自分では分かりませんが、よく考えたら1日3食、おやつあり、夜は晩酌みたいなことを続けていたら、内臓はずっと酷使されているわけですから疲れて機能が低下するのは当たり前ですよ。要するに1日24時間のうち8時間の間に全ての食事を済ませ、睡眠時間を含めた16時間の休息を内臓に与えてあげれば良いのです。

4月から始めてちょうど1か月ほど経ちました。筋トレも欠かさずやっているのに断食だけの効果かどうかは分かりませんが、総じて体調は良いです。体感的には日中に感じていた胃の重さというかむかつき感がすっかりなくなりました。食べる量が減って運動もしているわけですから体重・体脂肪率も低下し良好な数値になりました。お酒が大好きなので夕食後は飲酒もしますが夜9時までに済ませ、翌朝の朝食は抜き。でも代わりにコーヒーとヨーグルトは少し食べる。これらは空腹感のレスキューとして摂取しても問題ないそうです。そして昼の1時過ぎに昼食をとる。午前中軽い空腹感があるので、昼ご飯が以前より美味しく感じられるようになりました。心理カウンセラーというのは心の専門家ですが、身体の健康が心を支えている面もあるので、体調管理もしっかりしていきたいものです。

阪本 路子（在室日：月・火・木）

毎年学相だよりの第一号は“自己紹介”となっていますが、そろそろもう自分を紹介するネタは尽きたなあ、出来たら今までのバックナンバーを読んでくれないかな～なんて毎年思っています。この原稿を作るにあたり、PC に向かいがてら過去の学相だよりを読んでみても目新しい自分はない。「割と色んな事にアンテナを張っていて興味を持てば行動的で一直線！ でも、気分屋で特に趣味に関しては落ち着きがない」という事を毎年書いているような？ と読めば読むほど感じたりしています。この時期、“自己紹介”の機会がどうしても増えてしまう…自分自身の事を知ってもらい知り合いや友人を作るためには必要な事なのだと思うのですが、「どこまで話そ？ これ言って引かれへんかな？ …ならちょっと今は無難に済ませとこ」なんて経験、皆さんにもあって今の時期苦労している人も多いんじゃないかなとも思っています。…今の私がまさにそう、です。

数ある趣味を気分に合わせて行ったり来たりしている私ですが、最近ではラジオを聴く事が日課になっています。今はとても便利な時代で、リアルタイムで聴けなくてもあるアプリをスマホに入れておけばタイムフリー機能でいつでも聴ける。好きな芸人さんたちの“素の喋り”が聴きたくて、大阪（私の居住地）から京都までの通勤、車の運転、家事の時間などに聴いています。音楽を聴くのも大好きなのですがラジオでは“喋り”を聴く事がメイン。映像で姿や動きと共に観る（聴く）のもいいけれど、ラジオは何と言っても“聴いているだけでいい”というのがとってもお手軽。疲れている時って映像を観るのがしんどい時もあるって、その点ラジオは目を閉じていても入ってくる。そして人が話す声って心地よい。そんなこんなでラジオを聴いては電車の中でニヤニヤしている事が日常になって来ました。マスクしてて良かった、と唯一思う瞬間です。聴くだけでは飽き足らず、メッセージまで送るようになり…ぼーっと聴きながら電車で過ごしていた時に自分のラジオネームが読まれた時はドキドキが止まりませんでした（笑）。そしてラジオ界ではお決まりのステッカーが家に届き、大事に手帳に忍ばせています。

ここまで書いてみて、相も変わらずな私だな、とやはり思いますが、学相でも相も変わらずな私でぶれずに皆さんにお会い出来ると思っています。気軽に来てみてくださいね！

原田 寛子（在室日：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。日差しが暖かく感じられるようになりました。先日、道端の草を眺めていてバッタを見つけたのですが、まだ孵化したばかりなのか、ほんの 2, 3 ミリくらい大きさでした。これから冬を越した卵や成虫たちが活動を始め、にぎやかになっていくのでしょうか。そんなわけで昆虫ウォッチングにいそしんで地面ばかり見ている私ですが、先日構内を歩いていてふと上を見上げると、明優館の 2, 3 階の窓の棧にスズメがたくさん巣を作っているのを発見！ 一つだけかと思いきや、よく見るといくつも巣があって、子育ての準備をしているようでした。これから卵を産むんでしょうか。しばらくは、講義中にスズメの赤ちゃんの鳴き声が聞こえてくるかもしれませんね。かわいい。ちょっと騒がしくなりそうですが、見守ってあげたいですね。調べてみると、スズメの巣立ちにはほんの 2 週間ほどだそうです。生まれて 2 週間の子どもが頑張ると巣立っていくなんて、すごい！ 小さな子どもが巣立つときは危険も多いでしょうが、大学の構内は車も通らずに安全かも…。それに、橘大学は自然に囲まれているので餌も多くていい環境なんじゃないかな。無事に大きくなれますように！ ちなみに、巣立ちピナは大人よりも一回り小さく、くちばしがまだ黄色っぽいそうです（大人になるとくちばしは黒くなるそうです）。構内で見かけたら優しく見守ってあげたいですね。

そんなわけで、相談室では人に限らずいろいろ見守る気満々のカウンセラーがお待ちしておりますので、何かあってもなくても、いつでも気軽にご利用くださいね。

開室時間と予約方法

今年度より面接時間が
変更になっています

受付時間

8:45 ~ 16:30

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

個別面接時間

- | | |
|---------------|---------------|
| ① 9:00~9:45 | ⑤ 13:20~14:05 |
| ② 9:55~10:40 | ⑥ 14:15~15:00 |
| ③ 10:55~11:40 | ⑦ 15:15~16:00 |
| ④ 11:50~12:35 | ⑧ 16:10~16:55 |

★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、スチューデントセンター(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

