

学生相談室だより

2022年 第1号 (通算 第47号 2022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。

新生活には馴染んできましたか？連休が明けて、本格的に忙しくなってくる人も多いのではと思います。自分で気づかないうちに頑張りすぎていませんか？適度に寛げる時間は持っていますか？

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。年に2回、私たちカウンセラーの声を学生さんに直接届けられる機会ですから、何かの拍子に思い出してもらえたらいいなと願いながら、それぞれ自己紹介したいと思います。

【カウンセラーからのひとこと】

小川 真理 (月・水・金)

先日、駅のホームで電車を待っていた時「あ、タチバナ！」という声に釣られて顔を上げると正面の隣の位置に「未完の大学」の大きな看板が。おお!カッコいい。「めっちゃきれいになってる～」と話されていたので卒業生の方かしら、と思いながら、私もその看板をまじまじと見つめます。この10年の月日の進化がダイレクトに伝わるメッセージなので、この広告に魅せられる受験生もいるよな～と、近くにいた高校生たちの視線の先をチラ見。私もタチバナの学生相談室に来てもうすぐ10年。成長し続ける大学を実感しています。プロセスを大事にしていること、それを支えてくれることがわかるキャッチフレーズ、いいですね。変化を楽しみたい一方で、マンネリ(mannerism)が落ち着く人もいるでしょう。自分の安心できるルーティンやパターンは大事にしてください。変わっていくことも、変わらずにいることもエネルギーのいることです。ちょっと充電したいな、という時にはぜひ学生相談室のことも思い出してくださいね。

河井 直美（月・水・木）

こんにちは。別名を天の邪鬼（アマノ ジャク）と申します。本名は素直で美しくなりますようにという願いが込められていますが、それとは逆につむじ曲がりには困ることがあります。例えば、よく朝の乗換駅で行くお店のレジのお姉さんとのエピソードですが・・・そんなに待っていないのに「大変お待たせ致しました」とお辞儀をされると、（いやそんなに待ってないけど）と思うやいなや、丁寧な言葉使いと共に猛スピードで「袋はお入用ですか？」から始まり、「お箸とスプーンをお付けしましょうか？」「保冷剤をお入れしますか？」と矢継ぎ早に聞かれ、考える間もなく「はい、お願いします」とつい言うてしまう。「かしこまりました」と手際よく袋詰めをされながらも、止まっているこちらの手の隙間にずっとポイントカードが戻ってくる、こちらが財布を締めたりバッグに品物を押し込もうともたついていると、両手を前に合わせて「大変お待たせ致しました。ありがとうございました、いってらっしゃいませ」とお辞儀をされて追い出される（と感じる）と、品物を両手に持ったまま慌てて店を出ながら「全然お待たせされていません。めっちゃ急ぎ立てられました」と言いそうになるのをぐっと押さえて、駅のベンチで荷物を整える。（あー、またお箸と保冷剤もらってしもうた、要らんかったのにー）そして、何よりもちょっと意地悪な見方をするのは、もう一人の女性がレジに立たれている日は、とてもゆっくり話されてテキパキされた手の動きには見えないのに、こちらも慌てることなくお金を出し、バッグに品を入れ損ねるなんてことは起こらない。ストップウォッチで計ったら実際どちらが早いんだろう？たいして変わらないんじゃないかな、もしそうなら、ゆっくり対応してもらった方が絶対いいよなあ、果たしてどちらの店員さんが優秀なのだとよく思い、相変わらずひねくれた見方をしているなど思う。ところが、どうしたことでしょう。このネタを書こうと思った日に、お店に行き急かされる店員さんに当たると、なんと、なんと、声のトーンも変わり、落ち着いてゆっくり対応されたではないか！なんでや？

阪本 路子（月・火・木）

新年度が始まりましたね。暖かな日差しから暑い日差しへとあっという間に変わっていき、身も心もついていけない！となりがちな季節でもありますが、何とかやれているのでしょうか？

もうこの年に一度の自己紹介をするネタも尽きてしまう程に橘大学での勤務が長くなってきましたが、相も変わらず大阪のとある山からせっせと二時間半かけて通勤しています。この事を知り合いに話すと必ずと言っていい程「え、遠すぎへん？」「時間、勿体なくない？」「東京行けるやん」などと言われてしまいます。全くもってその通り！朝は真っ暗なうちに起きないといけなし、帰宅したらお腹が空きすぎてご飯を作る手が荒くなる。でも、近すぎる職場だとうまく切り替え出来ない私がいるし、電車に揺られながらぼんやりと外の景色を見たり、好きな音楽やラジオを聴いたりする時間が意外と好きだったりするので、決して無駄な時間ではないんだよな、と思ったりもしています。そう思えるから何とかここまで続けて来られたのかもしいないですよ。

そんな私が今までここに書いた事以外ですっと好きな事。どんだけ好きな事あるねん！ですが…「美味しい」「可愛い雑貨」情報を見つけて地図でそのお店がある場所を確認する事。方向音痴ながら地図を見るのは大好きだし電車の路線を見るのもとても好き。近場なら車も乗るので、その場所までどうやって行ったらいいかな、周りに何があるのだろう…と地図で見ているうちにまた別の情報も沢山入手して一人で大盛り上がり。でも最後には「スマホで地図見たら、一部分しか見れないから位置関係分からなくなるわ」とスマホのせいにしがち。いつ行く、という予定は立てていなくてもそのお店の場所、お店の雰囲気や料理、雑貨の写真を見るだけで癒されるし、いつか行けるといいなあ～と思うだけで満足。まあ、行くんですけど。そして、地図を見ずにふら～と歩いている時に見つけるのもとっても好きなんですけど、ね。

学相だよりをしっかりと読み込んで来室するもよし！ふらっと飛び込みで来室するもよし！今なら空きアリ。いつでもお待ちしていますね！！

田辺 雄一（火・木・金）

こんにちは。4月より、火曜日、木曜日、金曜日に勤務しています、田辺雄一です。よろしくお祈りします。

だんだんと気温があがり、気持ちの良い春の陽気を感じられる季節になりました。京都橘大学の周りは自然が豊かで、季節の変化を肌で感じることができますね。さて、皆さんは新学期に慣れてきたでしょうか？誰にとっても、年度初めというのはとてもエネルギーを使うものです。無我夢中で4月を過ごして、ほっとしたら、なんだか心にぽっかりと穴が空いたような気になってしまうこともあります。そんなときには、自分の心身にしっかり目を向けてみてください。食事、運動、睡眠等の基本的な生活習慣を工夫することで、調子を取り戻すことができます。また、趣味を楽しんだり、誰かとのんびり過ごしたりすることも良いかもしれません。勉強をするにしても、サークル活動をするにしても、部活動をするにしても、アルバイトをするにしても、就活をするにしても、何をするにしても、まずは健康第一だと思います。自分なりの心身の健康マネジメントにぜひチャレンジしてみてください。

そして「誰かに話す」こともとても大切なことだと思います。壁にぶつかったり、悩んだりしているときには、どうしても視野が狭くなってしまい、負のスパイラルにはまっていってしまうものです。自分の思いを話すことでほっとすることもありますが、思わぬ突破口が見えてくることもあります。話す相手は、もちろん家族や友人でもいいと思いますし、学生相談室にも目を向けてくれると嬉しいです。みなさんそれぞれの思いに寄り添っていきたいと思います。お会いできることを楽しみにしています！！

本田 麻（火・水・金）

初めまして、今年度から学生相談室のカウンセラーになりました本田 麻（ほんだ あさ）です。勤務初日に大学内を探検していた時に、「ここはどこ？」と校舎とキャンパスマップ交互に見ながら困って立っていると、新入生らしき学生さんに「図書館どこですか？」と聞かれました。「私に聞くのかい？」と思いつつ、私と同じのんびりした匂いのする学生さんに出会って緊張がふっと緩みました。

ところで、京都橘大学に縁を感じていることについて少し書きたいと思います。私が長くひつつき回っている大学の先輩が、「寄せ文字」という嘶家さんたちの名前や演目などを書く文字の書家をされています。寄せ文字は丸い字体でお客さんがたくさん入るように隙間なく書かれ、歌舞伎や相撲の文字とも少し違う寄席ならではの意味を持った文字です。この文字を「橘流」が継承されていて、先輩は橘〇〇と名乗られているのです。ちょっと不思議な縁に感じませんか？私は「橘」に縁があったのね」と勝手に関連付けて喜んでいました。勤務が決まった後にご連絡すると「橘かぁ～書けない人多いのよね。ふふふ」・・・ハッと。私も、つくりをコチヨコチヨとごまかしてしか書けてなかったのです。練習しましたよ。出会った時に書けるかテストしてくださいね。

大学内や山科の事では知らないことも多いですが、聞きやすい雰囲気はあるのかなと思います。相談室でお待ちしていますね。

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

9:00 ~ 16:15

開室曜日および各担当者

月曜日	小川・河井・阪本
火曜日	阪本・田辺・本田
水曜日	小川・河井・本田
木曜日	河井・阪本・田辺
金曜日	小川・田辺・本田

個別面接時間

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

★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 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 談話室を利用してください

