

学生相談室だより

2022年 第2号 (通算 第48号 2022年 10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。

気温も少しずつ下がってきました。体調は大丈夫ですか？今年は雨や台風も多く、心身のバランスを崩してしまう人も多いのではないかと思います。自分自身の心と身体を休める時間を意識的にもつことも、大学生活においては大切です。

ちょっと話を聴いてもらいたいとき、一息つきたいとき、
…どんなことでも構いません。気軽に来てくださいね。

後期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)

アニメ『SPY×FAMILY』の2期目が今月からスタートしましたね。原作は読んでいないのですが、スパイ(父)×殺し屋(母)×超能力者(娘)と他人同士の3人がそれぞれ自分の本当の姿を偽りながら「かりそめの家族」として「普通の日常」を送り、日々のトラブルと奮闘するホームコメディだそうです。学生さんに勧められて見始めたのですが、娘のアーニャの可愛さにドハマリ中です。愛らしいフォルム、まだつたない言葉遣いと言葉選びに癒されます。アーニャの「～わくわく!!」。あの目をキラキラと輝かせた「わくわく!!」に心奪われます。そんな「わくわく!!」な体験、最近していますか？「わくわく」や「ドキドキ」は心の安定や成長にとっても重要です。相談室の中では、それらが「いきいき」してくるように、学生さんとチャンネル合わせをすることもあります。これまで、自分が全然知らなかったカテゴリーのことをたくさんの学生さんからい～っぱい教えてもらいました。筋トレのこと、ファッションのこと、仏像のこと、声優さんのこと…そう、学生さんとの出会いにも「わくわく!!」が詰まっているんです。誰かの関心を知ると、それは自分の関心にもなります。話している中で好き！が高まっていくこともありますね。「〇〇好きさん、語りましょう」みたいなイベントもできたらいいな～なんて思っているカウンセラー小川は、月・水・金にいます。

河井 直美（月・水・木）

久々にケンタッキーに行きました。お昼前ということもあってか、レジの前から入口まで行列が。見ると、注文カウンターにセルフオーダーの機械が2台。各自、そこでオーダーをして支払って、後は受け渡しカウンターの前で待てばいいらしい。でも、セルフオーダーでもたつく人ばかり。そして、ずっとその横で店員が付きっきりでサポート。え～、だったら店員さんが口頭で注文聞いてくれた方が早いやん、前みたいに～とか思いながら待ち、案の定私ももたつた。ランチセット押して、すぐお会計かと思えば、ポテトのサイズをMにすることもできるよと、右のポテトに追加料金が赤く記されている。つい赤い方に目がいき、右利きの指で右の絵を押しそうになる寸前で、何？と止まった。店員がすかさず説明。押さなくてセーフ。しばらく待って、店内で食べた。ポテトはマック、いやもとい、マクドの方が美味しいとよく聞くけれど、（ケンタッキーも細くすればもっと売れるのに、太く揚げた方が油が少なく済むのかな？）とか前から思っていたけれど、（あれ？美味しいやん！）空腹だったからか太ポテトがしゃくり口に合った。気持ちのいい涼しい秋晴れで、お天気もこの太いポテトに合っているのか？とか思いながら～色々想像してみた～。

どうせなら、この人はどういうお天気の日、何色の服を着ていれば、とか、何時頃に来て、誰と来れば、とか、あるいは、頭の中がどんなことで埋められていて、何を考えているような時に、何をどの組合せでどのサイズで注文すれば、満足して食べられるのか？を、ゼーんぶコンピューターが識別して判断してくれたら、失敗せずに快適な時間を過ごせるだろう、そんな進化した時代が目の前に近づいているのかも？？そうすると、自分の指を使わなくても、自分で選択しなくても、いや自分で考えなくてもいいのだ。もう顔を映しただけでわかってくれる。楽ちんだなあ～と。

～ふあんふあんふあんふあんふあ～ん。アホかいなっ！占いか？わかるかいな！カンピーターに。

阪本 路子（月・火・木）

読んでいてあまり気分のいい話ではないかもしれませんが、先日あった私の悲劇を聞いてください。皆さんのお家は…いわゆる、あの、忌々しいなるべくなら出会いたくないGとの遭遇の頻度はいかかでしょうか？我が家は清潔にしているつもりだし最近出た“G ムエンダー”などを使って対策はしていますが、それでもGが不法侵入してくる事も多く。遭遇した時の対応力が買われたのかG担当は私、という全く嬉しくもない役割がいつしか家の中で出来てしまいました。

ある夜。キッチンの床を這うGの姿を発見。何故だか使命感に燃える私。スプレーを使えばいいのでしようがあの匂いと色んな所に噴射する事に抵抗があるため、私はいつも“自力”で何とかしようします。そうして追いかけているうちに「ゴン!!」とかなりの音と自分の顔に衝撃が今!!…漫画のように星が飛び、そして右目上の額が痛すぎて目が開かず感情とは違う反応で涙が…。少し時間が流れた後「あ、私キッチンのタオルハンガーに激突したんや」。気付いた時にはGの姿はなし。追いかけるのに夢中で周りが見えなくなり、怪我だけして終わったパターン。しかも追いかけていたのがGだなんて、なんだかとっても辛い…。そして痛い。

けれど悲劇はここからが私的メイン。あっという間に額にたんこぶが出来、まあ髪の毛で隠したらいいや、からの、痛すぎて顔の表情を変えにくい、からの、たんこぶが青あざとなり、その青あざが日に日に瞼の方に移行し髪の毛で隠せなくなり目立っていったという事…。この悲劇を瞼を見せ伝えられた人もいますが、ある同僚には「阪本さん、何があった・・・？」と心配され触れられずにそっとしておいてくれたという事にも。もしかしたら、私と会っている学生さんの中にもそっとしておいてくれた人たちもいたかもですよ。心配かけてごめんね。

そんな私。周りからは、虫一つ触れなさそうと思われる事多々ですが、それは勝手なイメージです！G担当、気になった方は一度学相へ覗きに来てみてくださいね。

田辺 雄一（火・木・金）

学相の田辺雄一です。急激な気温変化の季節ですから、皆さん体調管理には気をつけましょう。

さて、心身の健康維持を図っていくうえでは、まずはきちんとした健康情報の把握が必要です。SNSが発達した今、一筋縄ではいかないですね。今回はきちんとした情報把握に至るためのポイントを書きます。

まず、信頼できる情報源を見極める必要があります。情報発信元（関係者や関係機関等も含めて）についてしっかりと確認することが大切です。例えば、SNSで健康情報についてみかけても、それにすぐ飛びつくのではなく、公的機関や各学会等が公開しているガイドライン等と照らしながらその情報を見つめることは一助となります。様々な利害関係の中で発信される情報は時に危険をはらんでいるかもしれません！

それから、情報の根拠がどのようなものかを見極める必要があります。その知見が導出されたプロセスを確認することが大切です。どのような実験や調査を経てその知見が導出されたのかを参照し、科学的根拠としての頑健さを確認することが望ましいでしょう。信頼できそうな機関がリリースした知見であっても、よくよく調べるとまだ予備的な検討段階であったり、長期的リスクが明らかになっていなかったり、ということもよくあります。大学で培ってきた論理的・科学的思考が役立つはずですよ！

以上は、間違いなく重要なことです。それでは、皆さん常に徹底的に調べあげ生活をアップデートし続けていきましょう！！・・・というところと何か違うような気がしますし、忘れてはいけないことがあると思います。それは、情報との付き合い方の部分です。どれだけ見極めようとしてもこの世に「絶対」「完全」はありません。長い間健康に良いとされていたことが覆されることなんて、この社会では茶飯事です。取捨選択が必須であるだけでなく、ある意味あきらめも肝心で、あいまいさを受け入れながら生活することが課せられています。

あいまいさに耐えぬくことは、SNSでの情報の付き合い方においてだけでなく、何事においても課せられているテーマだと思います。しかし、時にとっても大変なことです。精神的にまいっているときには、流されそうになります。学生相談室は「ほどほど」のところを一緒に考えていくことができる場です。皆さんとお会いできることを楽しみにしています。

本田 麻（火・水・金）

私は運動が苦手なのですが、子どもの頃に習っていたので泳ぐことはでき、時々プールに行きます。身体を動かす事が目的というよりは、水の中で過ごす気持ち良さがあるからです。水の中は、静かで吐く息や泳ぐ水音もくぐもって柔らかな音になり、入ってくる光がプールの底でゆらめき、先を見ると青く水中深くにいるようで穏やかな気持ちになります。お魚はいませんがダイビングをしている気分。その中で手足をゆっくり大きく伸ばし、体の感覚を味わいながら泳ぎを整えていくことに集中します。考え事をしない事が息を長く続けるコツで、無心になる時間になれますよ。

他にも、一緒に行った人に水をかける悪戯をする機会をニタニタ笑いながら狙っていたり（うまくいくと吹き出してしまい水を飲んでしまうことも・・・）、隣のコースの人とこっそり競争してたまに「やったね！」と勝手に喜んでみたり、「今日は手の水かきが少し上手くなって楽に泳げたな」などその日の泳ぎを自分で褒めてあげたりと自分で楽しみ方をいろいろと見つけることもできます。

さあ、後期が始まって1ヶ月、休息やリフレッシュを入れながら乗り切りたいですね。息切れしそうという時には、お話しに来てください。お待ちしております。

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
個別面接時間

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

- | | |
|---------------|---------------|
| 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 (9:00~17:00)

★夏期および春期の長期休暇中も開室しています。

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。

どこかゆっくりに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

