

# 学生相談室だより

2023年 第1号 (通算 第49号 2023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。

今年は長い連休でしたね。初夏の気配を感じだした一方、災害のニュースもありました。そんなGW明けはスムーズに日常の生活を取り戻せていますか？なんとなく疲れや違和感を感じることもあります。

ほっと一息つきたいとき、

誰かに話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)

こんにちは。今年度も月・水・金曜日に学生相談室にいる小川ですが、春のおたよりを書くのは10回目になりました。今までは、ゼミで学生さんに配布され、このおたよりを再び手に取る瞬間を想定して、出来るだけ相談室の敷居が低くなるような声掛けのつもりで自己紹介してきました。一度読んで、行ってみようかと思う人もあるでしょうが、悩んだり落ち込み気味なそんな時にふと思い出してもらえるような、そんな時に少し背中を押すようなものであれ！と願って発行していました。が、ここも時代の潮流。今年度からペーパーレスになるのです。学生のみなさんがここにたどり着いて、一旦目を通してくれ、そしてふとした瞬間にここを見返してくれるといいな。うん。思い出してもらえるかも大事だけれど、何より失くしちゃうなというのは大きいですね。スマホからでも読めますし。4ページ目をスクショしておくのもいいですね。

あっと、自己紹介をしてないな。今年は3年ぶりにライブにフェスに参戦する体力を回復させたい！学生の頃から大好きなバンドの20周年が来年控えているもので(早口)。

## 河井 直美（月・水・木）

GW が終わり、コロナも5類へと移行して、少しずつ動き出せるようになりました。やりたくてもできなかったことを始められるといいですね。私は、コロナ禍直前に、衰える心身を何とかしようと、まずはスポーツジムで体を慣らそうと思い、気分を上げるために明るい色のスポーツバッグを衝動買いした矢先に緊急事態宣言に。3年間のうちに、体を動かすどころか、体はコチコチになり、整体やマッサージにも行けず、行けるようになってからも行こうとせず、もういいやの精神が定着してしまいました。仕事以外は、出不精になったのですね。

そんな中、ちょっと気になるファン心理が生まれたことから、その道の先輩に勧められるままにあるグループのファンクラブに入会。見て楽しむだけなら家でもできるし、目の保養にもなるし〜と思っていたのですが。しかし、ファンクラブに入るといのはどうもそれだけではおさまらないらしい、その先には“推し活”という道があってとても忙しくなるみたいだ、というのがわかってきました。映像だけでなく、ライブとなればチケットを取るのにも激戦が待っている。映画中継なら余裕あるだろうと思っていたのに甘かった。販売開始時間にネット購入しようとしたら、なかなか繋がらない、ありゃりゃ？と、初めは呑気に何度か試み、少し離れたシアターなら空いてるかなと試みるうちに、どこも販売開始時間と同時にアクセスが殺到して繋がらないのだということがわかり、そうなる何かが何でも手に入れたくなって、睡眠時間を押しまくって何度もアクセスするドツボにはまり込んでしまった。やっと手に入れたのは行ったことないちと遠い所。寝不足になってしんどいなあ、思えば遠くへ来たもんだ〜と、周りを見ればキャリーバッグを引っ張る若人。泊まりがけで？そこまでして？と思っていたら、会場に着いたら、同じ日にコスプレイベントがあると判明。うわっ、楽しそう〜と、これも何かのご縁かな？と暴走し始めた頭はどっちへ向かうのか、誰か止めておくれ〜待ってるよ〜

## 阪本 路子（月・火・木）

新しい年度がスタートしました。自分自身が大学生だったのはもう遠い昔、ですが、橘での生活もすっかり長くなり（小川先生と同期入職！）、大学に合わせた生活スタイルもすっかり馴染みのものになった気がします。年齢を重ねていくと急な変化に対応出来なくなりがちなので、生活スタイルだけでも一定でいられる事に感謝しながら、今年度も学相を少しでも安心出来る空間として提供出来たらな、と思っています。

ところで。やっとサブスク音楽始めました！…というのも、今まではCDを購入したりレンタルしたりが主流で、後はアマプラ特典？にあやかり気になる曲は追加料金なしのみダウンロードをして楽しんでいたのですが、そのアマプラの曲たちが、ある時を境に私の意思では聴かせてもらえなくなってしまったのです。聴きたい曲をタップしても「あなたの選んだ曲に類似した曲をシャッフル再生します」と言われ、私の聴きたい曲をすぐには流してくれない。焦らしてくる。聴き流す、のならそれで十分なのですが、今聴きたい曲をすぐ聴かせてもらえないのはかなりのストレス。今までがサービス満点だったのだろうし仕方ないよね、今まで有難う！とは思いますが。少し気になるアーティストのアルバムはそこでダウンロードして楽しんでいたのに。それなら、とレンタルで探してみるも置いていなかったり、そもそもアルバムが配信のみになっていたり、こんな所で時代の変化に向き合う事になってしまいました。が、使い出すとめっちゃいい！聴き流しは勿論の事、気になるアーティストは大抵「はじめての〇〇」とプレイリストを組んでくれていたり、LIVE やフェス後にはサッとセトリのプレイリストをあげてくれる。至れり尽くせりやん。今まで自分でせっせとプレイリストを作っていたのにいいのでしょうか。楽に何でも手に入れられるのは嬉しいけれどそこはまだ少し戸惑っています。

「はじめての学相」も「久々の学相」も気負わずお気軽に！お待ちしておりますね。

## 田辺 雄一（火・木・金）

新年度が始まりました。年度初めって、何か新しいことを始めるのにとっても良いですよ。新たな気持ちで、新たな目標を立てて、1年間を過ごそうというスタートダッシュに燃えやすい時期です。皆さんは、どんな気持ちで新年度をスタートしていますか？

ところで、最近 AI（人工知能）が話題です。ハリウッドの SF 映画に出てくるようなロボットの見た目ではないかもしれませんが、既存のテクノロジーとは比較にならない程のポテンシャルを秘めているらしいです。インターネットが社会を大きく変えたように、新たな AI 技術がまたがり社会を変えるかもしれません。個人的には、機械音痴な方ではありますが、ハリウッドの SF 映画は大好きなので、AI に人間が飲み込まれていく様子を妄想すること自体は嫌いではありません（笑）。が、実際問題 AI に対して人間側が適応を求められている現状は、自分の生活の質に大きく関わる事柄であり、他人事にできない問題といえます。自分なりの AI への適応を模索できるかどうかで、人生の豊かさが大きく左右されることになるかもしれません。さあ、さて、自分に何ができるか……。

手帳を電子化してみました。スマホのアプリです。これまで紙の手帳は何か物足りないな、と思いつつも、面倒くさがりやで、安全志向の自分はずっと先延ばしにしていました。確かに自在に使いこなすには、それなりの理解が必要であり、1 か月ほどが経過した現在もその恩恵を完全には享受できていないかもしれません。ただ、スマホならではの、予定に関するリマインド機能等、これまではなかった機能により、忘れることが減った結果、仕事がかどるだけでなく、安心感さえ感じられるようになった気がしています。そしてちょっと良いおもいができると、最初から完全に操れなくとも、慣れていく中で少しずつ理解していこうという、ゆとりをもったスタンスを受け入れることができます。最近話題となっているあの AI とはまるで次元が違う話かもしれませんが、触発されて、テクノロジーとの付き合い方への示唆を得た部分では通じるものがあります。そもそもテクノロジーは、人間の「苦手」「不自由」を克服するために開発されるものですから、ユーザー側の付き合い方によっては、生活に莫大な利益をもたらすことができます。小難しいことはメーカーの人達に任せて、ユーザーとしてどう豊かになっていくかを考えていこうと思う年度初めでした。皆さんも新しい AI 情報を入手したらぜひ、学生相談室に来て教えてください！！

## 本田 麻（火・水・金）

1年ってあっというまですよ。昨年「初めまして」を言って、相談室内や学内の方々、時に学生からもあれこれと教えてもらって、あたふたと過ぎていった気がします。2回目の春の相談室だよりを書くことができるのが嬉しいなと。

ところで、春休みはどう過ごしていましたか？ようやくお出かけ解禁になったので、旅行も気兼ねなくでき、遠方の友人とも関西で会うことができ、「あーコロナでの制限が緩んだな」と実感できる休みを過ごせました。（とはいえ、家でゴロゴロが多かったのですが……）水族館が好きなので鳥羽に行ったのも良い思い出になりました。ジュゴンやマナティの悠然とした動きに癒やされ、アシカが縄張り争いで吠えているのが戦いに発展しないか少しハラハラしながら野性味を味わい、ピラルクー（大型の古代魚）は不気味ですが神秘的。他にも魅力的な生き物がたくさんいるので水槽を眺めて、ゆっくりとした時間を過ごしていましたが、何気なく建物から外の海を眺めていると水鳥が集まってきて、次々と水に潜って魚をくわえて出てきていました。そこには小魚の群れが上からでも見えているのですが、鳥が長く潜っていると「深追いで大丈夫？」と心配に、でも鳥が増えてくると「早く逃げて」と小魚に助かってほしくなって、どちらも応援しながら見ていました。そのうちサッと小魚は散ってしまい、水鳥も飛び立ってしまい、また静かな海に。稀少生物でもなく、海獣でもなく水族館まで来なくても見られる生き物たちでしたが、目の前で生きる為の攻防を見ていると、「ひたむきに生きる」ことに惹きつけられました。

カウンセリングでは、「どう生きるか？」のような悩みの相談だけでなく、趣味や推しなど日常の話をしていただけでも自分の気持ちが変わっていくことがあるのが相談室ですよ。気軽に来てくださいね

## 開室時間と予約方法

### 受付時間

9:00 ~ 16:15

1 枠 40 分です

### 個別面接時間

#### 各曜日担当カウンセラー

月曜日 阪本・河井・小川  
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。

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

