

学生相談室だより

2023年 第2号 (通算 第50号 2023年 10月 発行：京都橘大学 学生相談室)

みなさん、こんにちは。長い夏がようやく終わって、心地よい秋の空気が漂うようになりました。それも束の間、間もなく寒い冬がやってきます。季節の変わり目は何となく気分が落ち込んだりする人もいます。時の流れに気持ちがついていけない時は、スケジュールに少し余白を作って、気持ちと身体が寛げる時間をとってくださいね。

ちょっと誰かに話を聴いてほしい、
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)



秋も深まってきて、温かい献立を考える日々になりました。横着者の私はお鍋いっぱいを作って、しばらく朝晩は同じメニューということも多いのです。その作りすぎ定番メニューが豚汁。そしてなぜか我が家は豚汁にはおむすびが毎度セットです。

おむすびと言えば「森のイスキア」の初女おばあちゃんのことをご存知でしょうか？青森の弘前で、「森のイスキア」を主宰しておられた佐藤初女(はつめ)さん。日本のマザーテレサと呼ばれた人です。元は自宅を開放し、そこでは全国から辿り着いた心に悩みや苦しみを抱える人々を、心のこもった手作りの食事ですて迎え入れ、その人が打ち明ける話に寄り添い、痛みを分かち合うー 少し心に元気を取り戻し帰っていくー そんな営みが30年以上に渡って重ねられていました。初女おばあちゃん亡き後も、その遺志を継ぐ人たちによって、イスキアが広がっていく支援がなされているようです(佐藤初女さんの本は談話室にも置いてあります)。初女さんの作るおむすびがどうして、悩みを抱える人を癒すことができるのか…それは、ただただ心を込めておむすびをこしらえているからだ。ー「すべてのいのちあるものと接するときには、私は精いっぱい心をつかいたい」ー 私もいつかそんなおむすびがつくれるかしら。お料理は振舞えませんが、タチバナのガクソウもイスキアのような存在でありたいなと思っています。

河井 直美（月・水・木）



今年度の半分が終わり、新生活を迎えた1回生の人、またこの春から新しいことを始めた人も、そろそろ慣れてきた頃でしょうか。「郷に入りては郷に従え」とよく言いますが、郷に入りすぎて失敗することもありますよね。ちょっとしんどくなっていませんか？

つまらない失敗談をひとつ。高校時代の部活の同窓会が夏にあり、初めての開催で、卒業後も連絡を取り合っている友人もいますが、「何話すねん？顔見てわかるやろか？」と言いながら結局全員参加に。まだ先だというのに、友人より「何着ていく？普段Gパンやから着ていく服ないし買わなあかん」と連絡が。「えー普段着でいいやん」と。そして、別の友人からも「普段着では行けないからどうしよう」と。あーそうなのか、きちっとした服を着ていかないといけないのかと思って、アウトレットで普段は着ないおしゃれスーツを物色し、値が下がるのを待ってオンライン購入。しかし当日、台風は逸れたものの悪天候となり、スーツはやめて普段着で行った。そうしたら普段着で行けないと言っていた友人たちも普段着ですよん。うーん、この一致は郷に入りて郷に逆らったけど、偶然の一致、長年の付き合いで息が合ったのかもしれないが、あのスーツ、安く買えたものの誰がいつ着るねん！誰が興味あんねん？と眠っている。

そして、小断をもうひとつ。新しく探して通い始めた歯医者さん。はっきり物言う先生で、説明されたことをもう一度聞き返すと、「さっき言いましたよね！」とちょっと怒ったように言われる。写真を見ながら「ここの虫歯、削って埋めましたよ」と言われた時も、老眼で見えず「え、虫歯ですか？」と言ってしまい「虫歯でないのに削ったりしませんよ〜」と。以降、余計なことは言うまいと決めた。が、最近「聞きたいことあれば遠慮せずにおっしゃってくださいね」と言われるようになった。新しいことに慣れていくのも、馴れあった中で地を出すのも時間がかかりますね。無理し過ぎずないように、ゆっくり慣れていければいいですね。

阪本 路子（月・火・木）



後期授業が始まりましたね。夏の疲れを癒やす間もなく早起きして大学に行って授業を受けて。急に忙しくなるこの感じ、夏の疲れに上乘せされた疲れ、溜まっていないでしょうか。

さてさて。私自身常々“生まれ変わったらこの才能が欲しい〜”としょーもない妄想をする事がとっても多いのですが、その一つが「絵心」。絵の才能が壊滅的なので、どうしてもこれは欲しい。可愛い絵を見る事も美術館で絵を見る事も好きですが、自分で表現して、となるとどうもおかしい。頭の中では思い浮かぶのにいざペンを取ると「画伯」になってしまう。TVでよく観る「画伯」の方々は私の中では上出来で足元にも及ばない感じがしてならない。笑わせてはいただいています。が、「画伯」の中でも上手下手のランクはあるのではないかと考えています。もしも「絵心」を得る事が出来たら・・・推しを可愛く表現した絵を描いてみたい。文章を書いた横に絵をさりげなく配置したい。ライブレポなど「こんな様子だったよ」の情景をサッと絵で表現してみたい。・・・妄想は尽きません。“絵がうまくなる”を謳った本やSNSは溢れていますが、どうやらそこに行くまでにつけておかないといけない生まれながらの「基礎」を持ち合わせていないようで・・・もう今世は下手を楽しもうと決めました！

ですが絵は下手でも写真を撮る事は割と好きで、まあこれもセンスは問われる訳ですが、絵のあの壊滅的なのに比べるとまだマシかな。そして「描かない」ので苦手意識なく楽しく伸び伸びと撮れるのが良いところ。撮ったものの評価がどうかとか気にし出したらもうきっと撮れない。何でも、自分がいかに周りを気にせず楽しめるかなんだなあ〜としみじみ。そして伸び伸びしすぎて、何年も買うか悩んでいた“ミラーレス一眼レフカメラ”を先日購入してしまいました。なかなかゆっくりと向き合う時間が取れませんが、カメラ片手に秋の景色や何気ない日常を撮る事を今からとても楽しみにしています。

響友館3階という場所にあるのに意外と場所が知られていない学相。そんな場所で、皆さんの景色や見え方をゆっくり確かめるお手伝いをしています。いつでもお待ちしておりますね。

田辺 雄一（火・木・金）



皆さんは普段、人付き合いに関してどのように考え選択していますか？先日、ある人(Aさん)について話す中で、知人(Bさん)が「優しさには二種類あると思っていて、一つは優しくしないといけないから優しくしている人、もう一つは優しさがにじみでてくる人。Aさんは前者だから自分はちょっと距離をとってる」と話していました。前者は、自分の思うようになっていない人が目の前にいるとき、苛立ちを強く自覚しながらも「優しくしないと」という規範に駆り立てられて「優しさ」を表出している感じとのこと。後者は、自分の思うようになっていない人が目の前にいるとき、ワンクッション「優しくしないと」のフィルターを通して「優しさ」を表出しているのではなく、優しさがだだもれになってしまう感じとのこと（いわゆる涙もろかったりする人物像といえるかも）。この考えを聞いたとき、なるほどな～と思いました。一方、別の知人(Cさん)はAさんについて「Aさんは優しいよね。人を斬れるナイフをもってんだけど、斬らないんだもの。」と語っていました。Cさんによれば、Aさんはとても優秀なため人の欠点・ミスを見透かしてしまう、しかしだからといって人を切り捨てることはしない、とのこと。こちらの考えも、なるほどな～と思いました。

このエピソードが示唆する重要な点の一つは、物事の理解には、必ず表と裏が生まれるということ。同じAさんの特徴でも、相反する見方が生まれていて、その結果BさんとCさんではAさんとの付き合い方が違うようです。ただ、この話、どちらが正解かと他人が答えを出すことは難しいです。Bさんのおかれるコミュニティの評価軸とCさんのおかれるコミュニティの評価軸は結構違うのかもしれませんが、二人が持つAさんに関する情報量の違いに起因しているのかもしれませんがね。

似たようなことは、「本音で話す人 VS 建前で話す人」「すぐ叱る人 VS すぐ怒る人」「面と向かって文句を言う人 VS 陰で文句を言う人」とかでも起こりうるのではないのでしょうか？こうした人間関係の悩みで、意外と大切なのは「自分を理解すること」です。自己理解の深まりは価値観の明確化につながり、それにより人間関係の悩みにブレイクスルーが生じ、自分なりの人付き合いをしていくためのたくましさや身につくことってあると思います。他人の歴史を知り尽くすのは難しくても、自らの歴史を知ることについては、誰よりもアドバンテージがありますよね。学生相談室で、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）



涼くなりましたね。ようやく自然の風で涼める季節になったと思っていたら、私の住んでいるマンションが大規模修繕工事に・・・部屋の窓全部が工事用の足場とネットしか見えない虫かごに入れられたような状態で、粉塵や塗料のせいで窓を開けられなくなって、すごくガッカリ。その上に何時何時までにベランダの物をどけてくださいと言われて・・・間に合わなくてウギャーと・・・しかたなしに夜遅くまでゴソゴソ頑張ったのですが、実はまだ動かしていない植物があり、そのうちお叱りを受けるのではとビクビクしています。さらに工事の音が日中は途切れなくウィーンとか、カンカンカンとか・・・これは12月ぐらいまで続くそうです。じゃあ外にお出かけしておこうかなと思えないほど、家の中でゴロゴロするのが大好きなので、少しマシに家にいたい。ここは、あれだと思ったのが耳鳴り。セミの大合唱のような音、飛行場にいるみたいな騒音に形容されるほどに聞こえるのは、不快な気持ちなどのネガティブな感情と結びついて実際よりも大音量に感じてしまうという耳鳴りのメカニズム。改善するには、幅広い音域の音や環境音（波や水の流れの音）などで、ウィーンとカンカンカンが強調されない音環境を作り、騒音への慣れを促していきます。そこに自分勝手にアレンジしたのが、嫌な環境で過ごす時だけの自分サービスをたんまりしてあげるゾと、「ちょっとお高いアイスを食べて」「テレビにかじりつけるようなサブスク入って」「ふあふあなクッション欲しいな」・・・と考えていたら、それだけでウトウト寝ているのん気な私。

「どうしたらのん気に過ごせるの？」ということや、「苦になることをどうしてやろうか」ということ等々を一緒に考えることができるのが学生相談だなと思います。お待ちしておりますね。

開室時間と予約方法

受付時間

9:00 ~ 16:15

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 枠 40 分

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 (9:00~17:00)

★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

過去のおたよりや

開室時間などが確認できます



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

