

学生相談室だより

2024年 第1号 (通算 第51号 2024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。
今年はやかな春でしたね。学内の建物も少しリフレッシュしてスタートです。
少し馴染んできましたか？今年度も、連休期間は授業がなく長い休みになったので、立ち上がり
りに少し時間が欲しいなと思う人もいるかもしれません。

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)

今年度も月・水・金曜日に学生相談室に来ています。GWも明け、体調や気持ちに変化がある頃ではないでしょうか。新生活は、期待や不安が入交りつつも、旅行に行くのに似たようなテンションで乗り切れてしまったりします。いつもよりほんの少しやる気があって、ほんの少し早く準備が整ったり、緊張もあってほんの少し慎重さが増したり。でもこれが日常になってきた今頃…「な～んか気力がでないなあ」「疲れやすくなっているかも」と感じる事ができます。それも健全な心のSOSです。どうか、そのSOSを見ないふりせずに、自分を労わってくださいね。とても大事なことです。しつこく言うのには理由があって、年度末から珍しく体調を崩した私は、今身をもって無理しないことと休息の重要性を知ったからです。ちょっとした無理が利かない、回復の兆しが見えにくい…。普段あまり気にしないことが引っかかり、落ち込んだり。そういう時に周りを見渡すと、ちょっとネガティブな自分を見つけてしまうような。そんなことをやっているうちにGWが過ぎました。

時々、映画に行ったり、学生さんに教えてもらったアニメを観たり、ゆったり過ごしてみれば、気づけば推し？のような存在も出来ているではないか！いつもより圧倒的インドア生活。まあでももう焦りません。復調？ポチポチ行きます。ぼちぼち。

河井 直美（月・水・木）

こんにちは。縁があって橋大学に来られた皆さん、大学生活はどうか？「どうですか？」と聞かれても何を聞かれているのか曖昧ですね。そして、曖昧ついでに、皆さんは夢のお告げや虫の知らせを信じますか？私は靈感もなければ占いもあまり信じない方だと思っているのに、時々夢で何か知らされたのかなあと思う出来事が起こります。先日、階段の一段目から足を踏み外して転げ落ち、あちこち打撲して足を捻挫しました。その朝見た夢は、何か不吉とは思わなかったものの、ぼんやり思い出しながら朝の支度をして、人間急に何が起こるかかわからないから、今日交通事故に遭うこともあるよな、とかぼんやりしながら半分ふわふわした感じのまま家を出たばかりでした。

たった数秒の事故をスローモーションのように感じたことは以前にもありましたが、今回もその光景を思い出すことができ、もし角度が違っていたらとか、もし前のめりに落ちていたらとか考えると怖くなり、今回は痛い目に遭ったけれど不幸中の幸いでよかったと思え、今の自分の生活と今後のことを考え直す機会を与えられたようで、まだふわふわした中から抜け出せてはいないように感じていますが、不幸中の幸いを突き抜けて、いいことが起こったのではないかとというおかしな転換にさえなりつつあります。おかしくなってしまったのかなあ。

まともな思考が働かない、ちょっと変、ふわふわして自分がわからない、そんな世界に潜り込んでしまったら、どうぞ学生相談室を訪ねてみてください。え？それって同病相憐れむってやつですか？と思う人もいるかもしれませんね。病気ではなくても、おかしな世界によろこ、という意味合いもありますが、同憂相救うともいうので、共におかしな世界を旅して出口を探しましょうぞ。でも、ちょっとごめんなさい、おかしな世界に親近感を覚えてしまっているの、私めは出口までお見送りして、まだふわふわした世界を彷徨うかもしれません。（これは、ちょっと危ないぞ、くわばら、くわばら～）

阪本 路子（月・火・木）

連休も終わり、いよいよ大学も本格始動ですね。連休って嬉しいしリフレッシュの機会がもらえるけれど、そこから「大学がある日常」に戻るのにはかなりエネルギーを使うなあといつも思いながら過ごしています。暫く祝日がないのでぼちぼちいきましょうね。

さてさて。皆さんは京都の街に溢れるタクシーに目を向けたことがあるでしょうか。昨秋、とある学会に同僚の小川先生、本田先生と参加をしていたのですが、学会終わりにタクシーで駅まで向かおうとタクシーを必死に探していました。見つけても既にお客さんが乗っていたりとなかなかうまく行かず…だったのですが、急に近くに現れたタクシー！思わず手を挙げ駆け寄る私。運転手さんもニコニコと出迎えてくれたのですが「ごめんね、回送なんです」。仕方ないとまたタクシーを探そうとしていたら「会社に戻ろうと思っていただけだから、よかったらどうぞ」と先程のタクシーが再び私たちの元に来てくれ、無事に乗れることに。「めちゃくちゃ助かりました！」とお礼を言っていたら、運転手さんがおもむろに私たちにカードを差し出してくれたのですが…。それが！なんと！！橋大学に勤務するようになって10年余り、一度しか見かけたことのなかった噂の！！“幸せを運ぶ四つ葉のクローバー”タクシーに乗車していた私たち！！！！が判明。その会社のタクシーを見かけるといつも車の頭にあるクローバーが三つ葉か四つ葉かを確認している私としては幸せすぎて車内で狂喜(笑)。運転手さんにも「そこまで喜んでもらえるなんてとっても嬉しいです」と言われましたが、あれだけいつも確認していたくせに今回に限って知らずに乗っていたとは。そんなものなのですね。1300台中4台しか走っていないらしく、貴重な幸せなひとときを過ごさせてもらいました。

何気ない日常に喜びを見出したりするのが好きな私です。学相で話しながら、皆さんの日常に何かを見つけるお手伝いが出来たらと思っています。

田辺 雄一（火・木・金）

新学期が始まり、少し経ちました。新入生の皆さんにとっても、2回生以上の皆さんにとっても気持ちを新たにスタートできる時期ですね。

大学生の皆さんに意識してほしいな、と思うことがあります。素敵だなと思う他の人の、素敵だな、と思えるポイントをよくよく観察し、真似して自分の中にも取り入れてほしいな、と思っています。すごく特別なことを言っているわけではないです。そもそも、人には、他者の考え方や行動を観察する中で、自分の中にそれを取り込み真似することで環境に適応しようとする性質が備わっているとされています。例えば、ファッションやメイクの流行り等も観察と真似が関与しているかもしれません。外見的要素の取り入れにより自信がもてる等、心理的にポジティブな感覚が得られることってありますよね。他にも例えば、落ち込んでいる友達から悩みを打ち明けられたとき、どんな表情で話を聴くのがよいか、どんな表情は場にそぐわないか、何となくは思い浮かぶのではないのでしょうか？このように、これまでの成長過程の中で、無意識のうちに身につけていることの中にも、もしかしたら観察と真似が寄与していること、って結構あるかもしれません。高校までとは違って、大学生はグッと自由になり世界が広がり、幅広い年代、幅広いバックグラウンドを持つ人に出会う機会が多くあると思います。些細なことでもいいので、ぜひ、意識的に観察して真似する、試してみてください。

一方で、観察と真似の性質は厄介さもあります。頑張っで成長しよう、世界に適応しようとする中で、いつの間にかキャパオーバーになっていたり、自分に「こうあるべき」思考を押し付けてしんどくなってきたりすることもあります。そんなときは、ぜひ学生相談室を利用してみてください。皆さんにお会いできることを楽しみにしています！

本田 麻（火・水・金）

5月になりましたね。学生生活に慣れてきましたか？私は、ここに来て3年目になりました。皆さんに聞いておいてなのですが、「慣れましたか？」と聞かれると「どうだろう」と考えてしまいます。今でも知らない事も多くてオタオタする事もあります。でも、「ここが私の居る学生相談室だな」という落ち着きや、安心感が持てるようになったと感じています。

ところで、皆さんには心地よく居られる場所がありますか？私はその一つが美術館です。芸術作品を眺めていると美しさや和みに気持ちがほぐれてきたり、作品が放つ何かにエネルギーをもらえたりします。大人になってから見に行く事が増えてきたのですが、きっかけとなった絵がありました。戦争の目を背けたくなるような悲惨な場面を描いた絵だったのですが、そこからは不思議に温かみや生きる力も感じられました。込み上げるように涙が出てくるほどで、絵に惹きつけられ長い時間その場にいました。その絵は美術の教科書に出てきて知っていたと思うのですが、目にした作品は教科書と別物のように感じたのです。その時のような感覚を味わいたくて絵を見に行きます。作品の見方はそれぞれだと思いますが、私は惹かれる作品をただ眺めているだけなのです。最後まで見てから、お気に入りだけ戻って気が済むまで眺めています。でも描かれた時代背景や画家の性格、人間関係などを知ってから見るのも面白いと思うのです。なるほどーとまた異なった目で絵を見られます。それから見た後に感想を話したり聞かせてもらうのも楽しいですよ。共感できると嬉しく、異なる感じ方にそれにもなるほどーと。

学生相談室には些細な事でも悩みやしんどさを話しにきてください。他にもハマっていることを話しにきてください。ただ私を眺めに来てもらうのもイイかもしれないです・・・それは時間がもったいないな。

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！

