

学生相談室だより

2024年 第2号 (通算 第52号 2024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。

過ごしやすい季節になりました。季節の変わり目は少し切ない気持ちになったりしますが、寝付きにくいな、食欲があまりわからないな、人と連絡をとったりのやり取りが億劫だな…などと感じたりすることはありますか？

なんとなくいつもと違う感じがしたり、
落ち着かない感じが続くな…というとき、

他にも…どんなことでも構いません。気楽に気軽に相談に来てくださいね

後期も学生相談室だよりを発行します。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、それぞれの思いを綴ります。

【カウンセラーからのひとこと】

小川 真理 (月・水・金)

梅小路公園で行われる京都音楽博覧会という野外フェスに行ってきました。秋晴れの心地よい気候、耳に新鮮な音楽、好きなバンドが出てくるまでのわくわく、ビールを飲んで、芝生にごろーん！とできる贅沢。芝や土の匂いや地面の感触が充電を手伝ってくれるような感覚。大きな声を出して、動いて…翌日ちょっと筋肉痛…な充実の秋の一日でした。

こんなフェスや芝生広がる会場は作れませんが、学生相談室でも自然に触れるイベントをしています。恒例になりつつある「光るどろだんご」づくりは、削ったり磨いたりしてピカピカにする過程に夢中になれるのが魅力の一つなのですが、土を触るということそのものにも気持ちを落ち着けるという心理的な効果があります。今年は夏に、ベンガラ泥染めという染め物イベントも実施しました(その様子は学生相談室ってどんなところ？ | 学生相談室 | 学生生活サポート | キャンパスライフ | 京都橘大学 (tachibana-u.ac.jp) に掲載)。11月はドライフラワーを使ってハーバリウムを作ります！こんな風に季節を感じたり、自然のもたらす癒しを実感してもらえるようなイベントをしています。



やっと涼しくなりましたね。いろんな秋がありますが、切なく人恋しい季節？でもあります。さて、この 10 月から切手が値上げされたのをご存じでしょうか？時々手紙を書くことがあるため、キャラクター切手を買に行きますが、今年はなかなか発売されずにおかしいなと思っていたところ、そうか、値上げが決まっていたからかと。そして、驚いたのは、はがきが 63 円→85 円に、定型郵便が 84 円→110 円にと大幅な値上げなのです。その昔、携帯もメールもなかったのも、一人暮らしの学生時代はよく手紙を書きましたが、その頃は確か 60 円だったかも。そして、消費税導入で、62 円になり、その後 80 円、82 円、84 円と値上げが続き、とうとう 110 円ってか？それぐらい出せますがなとは思うものの、今回の値上げは、やはりメールや SNS の普及により郵便物の需要が減ったことが大きな理由のようです。自分も手紙を書くことが減り、もっぱらメールや LINE が連絡のツールとなり、その便利さの恩恵を受けているので納得ですが。でも、なんだかなあ・・・

阪本 路子（月・火・木）

この一文だけで、ああ～野球のことを言ってるんだな、とピンと来る人來ない人いますよね。物心ついた時から TV ではプロ野球がつき、TV で中継がない時はラジオがつき…と、どんな学びよりも英才教育と洗脳を受けて来たため、実際野球をプレイすることがなくてもルールや応援の仕方は身にしみついてここまで来ました。ただ、幼少期は親の影響で巨人ファン…。大阪であることと時代的に「え？勿論阪神ファンやんな？」という無言の圧が凄く、カミングアウトが怖く、たかが野球されど野球、何となーくしんどい日々を過ごした覚えがあります。

“好きなこと多すぎ！”かなとも思います。が、好きなことを見つけたり夢中になれるのは素敵なこと！とポジティブに捉えながら、みなさんとも“好きなこと”の話をしたり、その時にしたい話をしていけたらと思っています。

田辺 雄一（火・木・金）



さて、この時期は季節の変わり目ですよ。朝晩は結構肌寒い日も増えてきました。季節の変わり目の時期というのは、体調が崩れやすいとされます。その一因として、良質な睡眠を確保しにくい、というものがあるようです。睡眠について見直す良い季節ともいえるかもしれませんね。

良質な睡眠を確保するために大切なことといわれたら、どんなことが思い浮かびますか。睡眠はいわゆる身体の健康だけではなく心の健康にも大きく関わることから、近年、様々な角度から「良質な睡眠」に迫るための研究が進んでいるようです。良質な睡眠を得るための運動のあり方、どのような食べ物を選ぶとよいか、スマートフォンや PC との付き合い方、睡眠に関する日誌のつけ方、睡眠の質を評価するためのデジタルツールの使い方.....仕事柄そうした情報に触れることも多く、ちょっとした工夫が健康をもたらすことがあるのだな、と知るたびに思ってきました。睡眠が悪くなると「ストレスが溜まっているのかな」「なんか自分っておかしいのかな」等自分の心に注意を向くことも少なくないです。もちろん自分の心に注意を向けることが役立つケースもありますが、外枠から攻めてみる、環境作りに注力する、といった一見「心」から離れた戦略が意外と有効だったりします。先日もテレビで、寝室の換気は睡眠の質を向上させるうえで重要な役割を果たす、というトピックを扱っていました。二酸化炭素の濃度と入眠や目覚めの関連性についての内容でした。こうした角度からの睡眠の質向上作戦もあるのだな、と感じました。

学生相談室って何を話せばいいところ？というのを最近もよく聞かれます。もちろん「他で話せない話を何とかやっとのこと吐き出す場」でもありますが、心身の健康を維持するための作戦会議の場、のような役割も担える場かもしれません。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）



今年の夏は暑かった・・・ようやく涼しくなって、一気に秋ですね。みなさんはどんなところに秋を感じていますか？食べ物？景色？私は植物、雲、そして食べ物！！

植物で季節を感じることを書きましたが、育てるのが好きでベランダには花や低い木の鉢をいくつも並べています。実や花をつけてくれることは楽しみです、ハーブは香りで癒されます。でも悲しいことに病気になったり、水をやり忘れ萎れてしまったり・・・元気がない時にはネットで調べたり、花屋さんに相談します。アドバイスで植え替えたり、病気や虫がついてしまった葉を霧吹きで洗い流してあげたり、栄養をあげたりしていると、だんだん新しい芽を出したり花や実をつけてくれるので愛おしくなりますよ。

うちの子を少し紹介すると、今 1 番の頑張り屋さんはレモンです。春、葉に小さな虫がついていたことに気がついてあげられず手当が遅れて元気をなくしていたのですが、実をつけて新しい葉も出しています。頭を悩ませているのは、オリーブでこれは形よく剪定してあげたいのですが美的センスがないのと枝を切る決断ができないのでボサボサに。

土に触れることは心のリハビリでもされているのですが、ヨシタケシンスケ作『あつかったらぬげばいい』という絵本の中でも「みかえりがほしかったら、しょくぶつをそだてればいい」と書かれていました。なるほど私はみかえり(満足感？達成感？)を求めてこの子たちを育てていたのかと少し納得。確かに何かと失敗し、できたと感じられることは多くないって思いませんか？収穫が欲しくなった学生さん、どうしたらいいかなって一緒に考えましょう。

開室時間と予約方法

受付時間

9:00 ~ 16:15

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。

学科・氏名・希望時間をお聞きます。

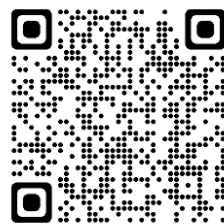
相談内容の秘密は厳守します。

★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。



かくそう ちょこっとコラム

みなさんは、風邪をひいたときどうされますか？

風邪のひき始めだったら休養したり、症状がしんどい時はお医者さんに診ていただいたりするのではないのでしょうか。風邪は早めに対処をすることで、回復を早めることができます。逆に無理をしてしまうとつらい症状が長引いてしまうことは、だれにでも経験があることですね。

精神的にしんどい状態を「こころの風邪」と考えてみましょう。「こころの風邪」では、最近寝つきが悪い・夜中に良く目を覚ます・課題をしなければと思うけれど意欲がわかず、取り組んでも集中できない・いらいらする・気分が落ちこむ…などいろいろな症状がみられます。

また、「こころの風邪」ではからだにも症状が現れることもよくみられます。たとえば頭痛・腹痛・肩や腰などの痛み・食欲の低下や亢進などです。ただし、からだの症状については、医務室で相談したり、内科のお医者さんに診ていただいたりして、からだに大きな問題がないかを確認してから「こころの風邪」の症状と判断することが大切です。

みなさんは、最近なんとなくしんどい感じがするなあ、と「こころの風邪」をひいている感じに気づいたときに、休養をとったり、専門家に相談したりしていますか？「こころの風邪」も早めに対応することが大切です。

学生相談室では、カウンセラーがみなさんのお困りごとについて一緒に考えることができます。こころが風邪ぎみかもと思ったら、早めに相談してみませんか。

学生相談室室長 大久保千恵