

学生相談室だより

2025年 第1号 （通算 第53号 2025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。

新生活が始まって少し経ちましたが、いかがお過ごしでしょうか？

ゴールデンウィークにリフレッシュできた人もあれば、ホームシックになった人、少し疲れを感じだしている人も少なくないと思います。授業やアルバイト、遊びの予定等日常生活もどんどん忙しくなっていますが、ときどき、身体や心の調子を気にかけてください。どこか違和感があったり、いつもより元気がないと感じるときは、ぜひ、学生相談室にご相談ください。

みなさんのストレス解消法はなんですか？

自分では、無理していないつもりでも、小さな違和感が積もってくるとストレスになります。適度なストレスは、前向きに取り組んでいくエネルギーになります。過度にストレスが溜まってそれが続くと、身体や心が緊張状態になり心身に不調が生じます。大切なのは、自分のストレスに気付くことです。過剰にストレスがかかっているサインが見つけられると、早く対処ができます。

あなたの、ストレスのバロメーターは何ですか？

体調面・・・寝付きにくい、疲れやすい、食欲がわからない…など

心理面・・・イライラしやすい、やる気がでない、不安になる…など

行動面・・・落ち着きがなくなる、人と話すのが億劫になる…など

例を挙げましたが、自分の調子を観察して何かのサインを知ってほしいと思います。

過度のストレスに気付いたら・・・ まずは、3つのRを思い出して！

●Rest（レスト）・・・休息・休養・睡眠

●Recreation（レクリエーション）・・・運動や趣味・娯楽や気晴らし

●Relax（リラックス）・・・音楽を聴いたり、身体のストレッチ等のリラクセーション



当たり前のようだけど、何かないかと解消法を探し出すと、この3つのRを忘れていたりします。まずは、心身の緊張状態を和らげましょう。これらの時間がゆっくり確保できると穏やかな気持ちになります。

それでもなかなか回復しないとき、
ストレスのバロメーターが見つからないとき、
趣味や気晴らしになることがあまりなくて…とい
うときでも、学生相談室に来てみてください

【カウンセラーからのひとこと】

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、それぞれの自己紹介を綴ります。

小川 真理(月・火・水・金)

こんにちは。学生相談室を利用される皆さんとは、主に申込みの後の初回に出会うことになる小川です。

京都橘大学の学生相談室に来て 11 年目。より多くの学生さんに利用してもらえるよう、少しでも学生相談室が身近に感じてもらえるように工夫していきたいと思います。

昨年春に、学生さんに教えてもらったのをきっかけにある映画を観に行ったら、かつてないほどのドハマリ！8月の公開終了日までの間に、なんと10回も観に行きました。同じ映画を2回観に行くことさえ一度もなかったのに、「また行ったん？」「応援上映も？！」と言われるほど。同じ趣味の学生さんとイベントで出会って話が弾む！一人の学生さんとの縁からまた学生さんと縁ができていく。タチバナとの縁、学生相談室との縁、カウンセラーとの縁。それらが学生さんにとってよいものになるように、日々努めたいと思います。よろしくお願いします。

大西 夏枝(木・金)

この春から学生相談室にやってきた大西夏枝です。はじめましての人の顔と名前を覚えるのに苦戦したり、昼ごはんを食べに外に出たら迷子になり学生相談室を探してさまよったり、ユニバや Teams など新たなシステムに翻弄されてみたり…4月は何をするにもハラハラドキドキな毎日でした。1回生さんも同じ体験をしているかもしれません。一時的なハラハラドキドキは楽しかったりもするのですが、長く続くとじわじわと疲れがたまってしまうことも。

そんな4月の私を支えたのが「あざらし」です。4月はあざらしも大きな変化の時期。古い毛が抜け、新しい毛が生え揃う「換毛期」を迎えます。換毛期のあざらしは、すべての毛が生え変わるまで、全身のかゆみ・だるさなどに耐え続けます。変化を乗り越えるのは、あざらしにも人間にも大変なことなのです。頑張るあざらし達に仲間意識を持ちつつ、私は4月を乗り切ったのでした。

阪本 路子(火・木)

気付けば私も小川先生と同じく、京都橘大学に来て11年目となりました。“振り返ってみればこんなにも時が経っていた”という感覚であまり実感はなく、朝がさほど強くはない私がよくもまあ4時半に起床し大阪から出勤出来ているもんだ…と我ながら感心しています。継続出来ているのは周りの支えあってこそ…うんそれはとっても大きいなぁ、とも実感中。

そんな私、手軽に出来る学びをしたいと最近“語学学習”を始めました。とはいえ無料アプリだし毎日数分するのみ。それくらいなら余裕やん！と調子に乗っていましたが、数分でも毎日って意外と大変。ですが、今日は無理だとサボろうとすると緑の鳥に圧をかけられ、ヘトヘトなのに圧に抗えず何故かその鳥に従う私がいて、この監視？のお陰で只今約90日継続中！なのです。ここでも私は緑の鳥に支えられているのかもしれません。そしてこの支えられ方は意外と私に合っているように思っています。

学生相談室では、カウンセラーそれぞれがみなさんそれぞれに合った会い方をしています。気軽に訪ねてみてくださいね。

土生 祥博(月・水・金)

今年度から学生相談室で勤務しております土生(はぶ)です。よろしくお願いします。春は出会いと別れの季節。新入生に限らず、人間関係を含む環境に変化があった人が沢山いると思います。そんな変化に少し慣れることができたでしょうか。楽しく充実していたとしても、新しい環境は刺激的で疲れるものです。時々休みながらいきましょう。京都橘大学には座って過ごせるところが至る所にありますね。「ちょっと chill ってくるわ」とか言って友達の輪を離れお気に入りの場所でひとりで過ごすというのも良いと思います。趣味を楽しむこともとても良いリフレッシュになりますね。私はと言いますと、学生時代は吹奏楽やバンド活動などをしてきましたが、社会人になって以降の趣味はもっぱらゲームです。遠く離れた友人とも気軽に遊べる良い時代だなあとと思っています。学生相談室では困っていることだけでなく“好き”についても是非お話してくださいね。

本田 麻(火・水)

京都橘大学の学生さん、こんにちは。

今回のおたよりの始まりが「みなさんのストレス解消はなんですか？」でしたので、私のストレス解消というか家族自慢をしたいと思います。3歳になるウサギのふーくん。お写真をお見せできないのが残念ですが、かわいい!!家に帰るとまずはゲージの前に座り込んで撫でまわします。ふあふあで温かいのに癒されますよ。離れた場所にいるとかまってもらいたくてジッとみつめて（睨んでる？）近づくと飛んできたり、かわいい仕草に和みます。愛おしい。

ストレスの解消がみつからない、スッキリしないことがあると思います。そして言葉にすることが難しい、あるいはできないこともありますか？語ることでなくても一緒にストレスの解消や軽減ができると思っています。相談室で待っていますね。



山内 ひとみ(月・木)

初めまして。4月から勤務している山内です。3月までは他大学の学生相談室に勤めていました。新入生の皆様、在学生の皆様、新年度いかがお過ごしでしょうか。

もしかすると、環境の変化に順応しようと頑張るうちに、不安や疲れが溜まってしまうことがあるかもしれません。(かくいう私も、京都橘大学行のバスに上手く乗れずあたふた、キャンパスマップ片手に食堂を探して右往左往し、帰路につくとバテバテです…)

大学生活のこと、人間関係のこと、将来のこと、自分自身のことなど、一人で抱えている心配ごとはありませんか？ そんな時は一度立ち止まってみたり、信頼できる人に話したりすると、気持ちが整理できたり、心が落ち着いて次に向かう準備ができるかもしれません。

よろしければ学生相談室であなたのお話を聞かせて下さい。お待ちしております。

開室時間と予約方法

1 枠 40 分

受付時間

9 : 00 ~ 16 : 15

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。

過去のおたよりや

開室時間などが確認できます



こころの健康チェックについて

春の健康診断では、こころの健康チェックを実施しました。

皆さん、回答お疲れさまでした。

結果のメールがそれぞれ届いたと思います。

こころの健康チェックに回答された時点でのご自身のこころの健康状態について、何か気になることはありませんでしたか？

(今回実施したこころの健康チェックは、回答前2週間程度の状態について問うものです)

心配なことや気がかりがある人、結果の見方がよくわからないという人は、ぜひ学生相談室をたずねてみてくださいね。

