

学生相談室だより

2025 年 第 2 号 (2025 年 10 月発行 : 京都橘大学 学生健康支援・相談センター/学生相談室)

みなさん、こんにちは。学生相談室です。

後期が始まりました。長い休みから通学モードに戻せていますか？

過ごしやすい気候になってきて、活動も増えてきますが、その分、エネルギーもたくさん使っているはず。疲れを感じたり、いつもより元気が出ないと感じたときは、学生相談室にご相談ください。

学生相談室へ行くといっても、何をするのか具体的に想像しにくいこともあるでしょう。何か特別なところというイメージを持つ人もいると思います。

なので、今回はカウンセリングってどんなもの？についてお話します。

カウンセリングってどんなもの？

「カウンセリング」の元々の意味は「相談」「助言」のことですが、実際はどういうことをしているの？と想像がつきにくい人もいると思います。

カウンセラーは心の悩みを聞き、こころの専門家としての視点で援助します。と言っても、カウンセラーは具体的な指示をすることもあれば、ただ話をまとめるだけのこともあります。

悩んでいたり、つらい気持ちのときには、自分の気持ちがよく分からなかったり、どうしたらよいのか迷ったりすることもあると思います。自分の思いを話し、それをしっかり聞いてもらうことで、困りごとや悩みが整理できたり、解決への糸口が見つかったりします。

カウンセリングは答えを出してもらうためのものではありません。自分自身の力で立ち直っていくためのきっかけをつくったり、気持ちや考え方を整理したりサポートを行うのがカウンセリングです。

カウンセリングのメリット

話をしっかり聞いてもらえる

自分の考え方の“クセ”や自分の意外な長所に気付くことができる

いま抱えている問題や悩みを整理できる

考え方をいまの状況に適したものに切り替えられる

人とうまく付き合うための自分なりの方法を見つけられる

【カウンセラーからのひとこと】

6人のカウンセラーがそれぞれ皆さんへメッセージを綴ります。

小川 真理(月・火・水・金)

こんにちは。すっかり秋めいてきましたね。

カウンセリングがどういうものか、ということを前ページで説明しました。学生相談室が響友館の3階にあること、毎日開室していること、複数のカウンセラーがいること、どうやら気軽に訪ねてもいいらしいこと etc…は、このおたよりや学生生活手帳、ホームページでもご案内していますが、行くまでのところで不安に思っている人もいるでしょう。受付のカウンター前まで来ただけで引き返したという人も聞きます。なので簡単にご紹介します。「相談したい」と来てくれた人と、まず一度お話をするための日を設定します(予約：これは電話でも可能です)。約束の日時にお会いして今の困りごとについてうかがいます。そこで、これからどうしていこうか、ということをお話し合っていくという流れです。その時、あなたの悩みに伴走するのが、ここから先ご紹介するカウンセラーです。カウンセラーが自身のことを発信する機会はなかなかないので、メッセージを通してなんとなく、その輪郭が浮かんだり、親しみを覚えてもらえるとうれしいです。

太西 夏枝(木・金)

今年の夏は暑さに負け、毎日エアコンの効いた室内にひきこもり、すっかり運動不足に。すると家族から「その怠惰さは目に余る。少しは運動せよ」と指摘を受け、気づけば「夕食後に1時間散歩すること」を約束させられました。目的地は少し遠くのコンビニだったり、スーパーだったり、ドラッグストアだったり。すっかり日の落ちた道を気の向くままに歩くだけ。「風が涼しくなって気持ちいいねえ」「む、ラーメン屋発見！また来よー」など考えながら、ぽてぽて歩きます。これを1ヶ月続けた結果は……体型は変化なし！体重も変化なし！The 現状維持！うーん？いいのか？でも落ち着いて考えてみれば「状態が悪化しないように食い止めて維持している」というのは結構すごい成果なのかも。今、「成長できていない」「成果がない」とモヤモヤしている方も、現状維持できていることこそがかけがえのないことかもしれませんよ。焦らずゆるゆるやっていきましょう。



阪本 路子(火・木)

この半期の思い出を、と尋ねられたら大阪在住の私は間違いなく「万博」「阪神優勝」を挙げます。万博に関しては色々な思い出がありますが、私のベスト万博は何といっても“ブルーインパルスの展示飛行”です。以前から航空祭に行ってブルーインパルスを見てみたいと思っていた私は「大阪で飛ぶならこの目で見たい！」「でも暑いよね？」…グルグルと何日も悩んだ末、前日に万博チケットを予約。酷暑の中、入場に何時間も並び会場へ。

見ず知らずの人たちと一緒に快晴の青空をただじっと見つめ飛行機を待つ私。どこからかの「来た！」の声に飛行機を探し言葉にならない声をあげ、気付くと飛行機を追いながら涙が溢れていました。何に涙が溢れたのか…糸乱れぬ飛行のあまりの美しさだったのか、念願叶った喜びだったのか…分からないけど今一つだけ言えるのは「悩んだけど、来てよかったな」。

学生相談室へ行ってみようか？一歩を踏み出すことに悩むかもしれません。でも私の今回の体験のように「来てよかった」と思える場所でありたいと思いながら、ここで待っています。

土生 祥博(月・水・金)

後期がはじまりましたね。夏休みを終えた後、順調な再スタートができたでしょうか。

秋冬は「なんだか気分が上がらないなあ」「やる気が出なくてゴロゴロしてしまうなあ」と感じる人が少なくありません。これは日照時間の減少の影響が大きいとされ、日光を浴びる時間が少なくなると、精神を安定させる働きを持つセロトニンという脳内物質が減少してしまい、心も生活も不安定になりやすいといわれています。そういうわけですので、皆さん秋冬はなるべく日の光を浴びることをオススメします。

一方で、秋は過ごしやすい気候になり、様々な食材が旬を迎え、学内外で多くのイベントが開催されます。美味しいものを食べたり、楽しいイベントに出かけたり、四季を楽しんでいきましょう。私は芋・栗・南瓜が好きなので、この時期は嬉しくなります。食べ過ぎ注意…食べ過ぎ注意…

本田 麻(火・水)

今年の夏は暑かったので家に閉じこもりがちになっていました。私がそれでも出かけたのは第2のふるさと。懐かしい人と会い、地元のものを食べて良く通った場所に行ってきました。その話をした人に「アナザースカイですね」と、そうそうそんな感じです。『アナザースカイ』という番組を知っていますか？「一人ひとりに異なる思い出の場所、異なる空があり、それらは全て一つの空につながっている」がコンセプト。確かに、私の第2のふるさととは学生～社会人のしばらくの期間を過ごし色々な思い出のある場所です。そこに行くことは日常から離れることですが、懐かしく安心して過ごせる場所でもあります。普段もその土地の物を食べたり、話題にしていたり、ただ思い出しているだけでも繋がりを感じエネルギーになっています。みなさんはそんな場所がありますか？相談室で自分のアナザースカイを聞かせてください。そして京都橘大学や山科、京都があなたのまた訪れたいくなる思い出の場所になるお手伝いができたらなと思っています。



山内 ひとみ(月・木)

長～い酷暑を脱し、ようやく京都の短い秋が始まりました。

一回生の皆さんは大学生活に慣れましたか？私は、山科駅のバス待ち長蛇の列にも少し慣れ、以前よりは右往左往せずに出勤できています。帰り際には、東に見える山の稜線を「きれいだなあ」と感じ、風が頬にあたる感覚を味わったり。そんなときに自分の緊張が緩んでいることに気づかされます。

学生さんと話をしているとき、ふと彼らの表情や身体の一部が緩むのを感じます。

普段皆さんは、大学生活やサークル、アルバイトなどで、気づかないうちに頑張りすぎたり、緊張したり、身構えたりして、疲れることがあるかもしれません。

時々、力が入っているご自身に気づいて、力を抜くことができたらいいいですね。(なかなか難しいことですが^^;)

気持ちが疲れたなと思ったら、学生相談室に来てみてください。(予約制です)

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。

過去のおたよりや

開室時間などが確認できます



医務室と学生相談室で、学生健康支援・相談センターです

大久保 センター長よりメッセージ

厳しい暑さが去り、風が心地よい季節を迎えました。「秋の夜長」といわれますが、みなさん夜はよく眠れていますか？

日本においては、およそ5人に1人は睡眠の問題を抱えているとされています。大学生を対象とした三宅ら(2015)の調査では、約6割の学生が睡眠時間の不足や睡眠の質への不満を感じているという結果だったそうです。また、多くの大学生が不規則な睡眠・覚醒サイクルで生活していることも指摘されています(杉田,2021)。睡眠の問題は集中力や記憶力の低下、日中の作業効率の低下など心身の健康に影響を及ぼすとされているので(松田ら,2012)、睡眠の問題をがまんしたり放っておいたりすることはよくありません。

寝つきが良くない、途中で起きてしまう、まだ起きなくても良い早い時間に目覚めてしまう、日中の眠気がきついなどはありませんか？もし、なにか睡眠に心配がありましたら、がまんせずに医務室や学生相談室に相談してみませんか？

学生健康支援・相談センターは、学生のみなさんの心身の健康をサポートさせていただきます。どうぞお気軽にお越しください。

学生健康支援・相談センター センター長 大久保千恵