

学生相談室だより

2026年 第1号(通算 第55号 2026年5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。

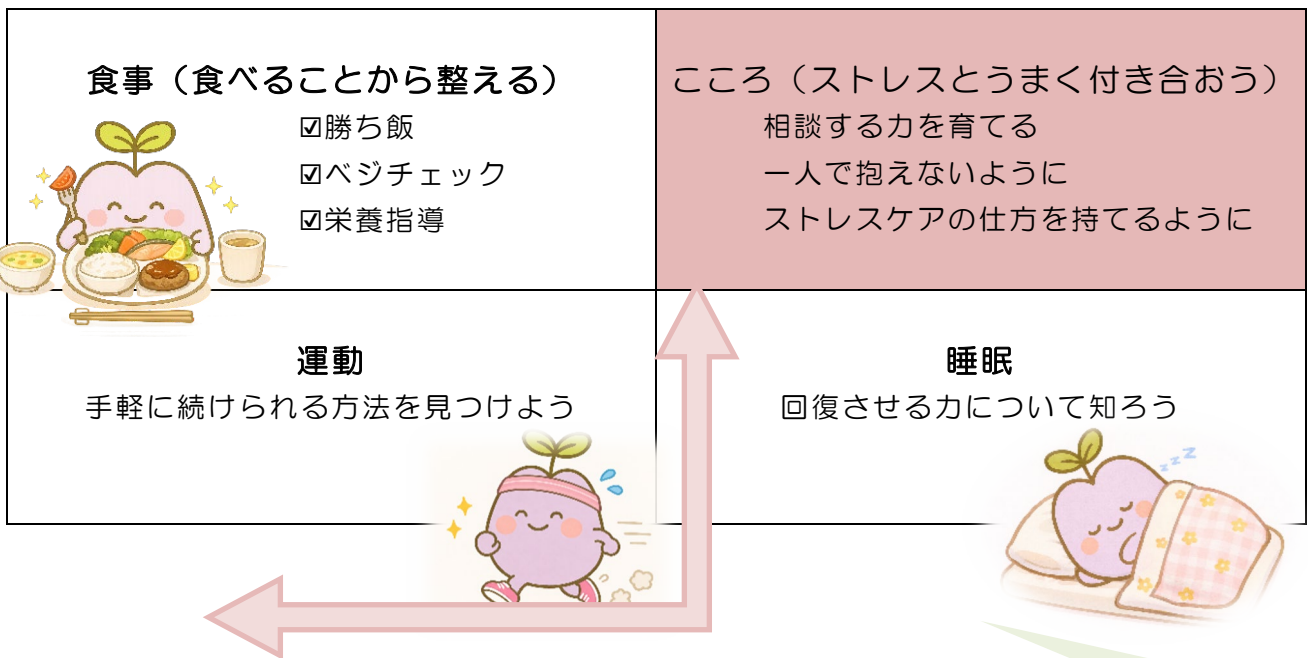
新生活には慣れてきましたか?初めてのことをするときには、緊張して、つい頑張り過ぎたり、無理していることに気づかないこともあります。だから、慣れて少しずつ緊張が解けてくると、どっと疲れを感じることもあります。ときどき、身体や心の様子を振り返る習慣をつけてほしいと願っています。

大学生セルフケア啓発プログラム

学生健康支援・相談センターでは、みなさんが、この4年間で健康管理する力を高められるよう、「セルフケア啓発プログラム(4年計画)」を実施しています。去年は、「食事」をテーマに「勝ち飯」や生協と共催してベジチェック・栄養指導などを通じて食べることの重要性に触れてもらえる試みも行いました。

2026年度は、「こころ」がテーマの年。学生相談室部門の出番です。

この1年間を通じて、みなさんに「こころ」にまつわるテーマで、様々な形で情報を発信していく予定です。



「ああ、ちょっと無理しているな」、「しんどくなりそうだな」と、実際に辛くなる前の状態に気づくことが大切です。一人では見つけにくいバロメーター探しも、学生相談室では一緒に考えます。次頁で紹介するカウンセラーが伴走しますよ。

こころの健康チェックで気になることがあった人もぜひ気軽に来てくださいね

【カウンセラーからのひとこと】

学生相談室のカウンセラーを紹介します。カウンセラーは、全員臨床心理士・公認心理師資格を持っています。

小川 真理 (月・火・水・金)

学生相談室というと皆さんはどんなイメージがありますか。何か困りごとや悩み事がある人が行くところと認識していますか？何かうまく話さないといけないと思っていませんか？学生相談室は、“問題が深刻になってから来るところ”ではなく、ちょっと気になるという段階で利用してもらう場所です。

大学生活はこれまでと違い、自由度が高い分、気になることや迷うことも様々ですし、一人で抱えてしまいがちになります。考えが思うように言語化できなかつたり、気持ちを伝えることが苦手と思っている人も、心配いりません。必ずしも、言葉だけが相談のツールではありません。絵を描くのは好きですか？音楽は好きですか？ゲーム？いや、特に何も無いんだけど・・・という人にも、言葉以外で表現する方法で。気軽に、本当に気軽に利用してみてください。

ちょっと自己紹介：好きなもの→ ラグビー観戦。舞台観劇。アニメを観るのも好きです
過酷な暗闇を生き抜く地下性生物(特に甲虫たち)の適応力に強く憧れます

大西 夏枝(木・金)

京都橘大学での2回目の春を無事に迎えました。1年目はわからないことばかりで、ドキドキと不安を抱えつつ、ぎこちなく、それっぽく、なんとなく動いてみる日々でした。2年目はある程度、「こういう時はこうすればいいんだな」という見通しが持てて、ぎこちなさは残りつつも、動きやすくなったように思います。1回生の方も、「通学」「授業」「部活・サークル」「バイト」「一人暮らし」など「初めて/変化の壁」にぶつかりながらも、なんとか駆け抜けた1ヶ月だったのではないのでしょうか。2回生以上の方も、部活やサークルで役割に就いたり、実習が増えたりして、慣れてきたはずの生活リズムが揺らぐこともありそうです。

こうした「初めて」や「変化」の中でうまくいかないことや戸惑うことがあるときは、ぜひ学生相談室にも来てみてください。一緒に整理しながら、乗り越えていければと思います。

阪本 路子(火・木)

万博ロスに陥っているのは私だけではないようで、大阪の至るところで“アフター万博”と銘打って様々なイベントが開催されています。そして大盛況の様子。都合が合わず行くことを断念していますが、万博のお陰かフットワークがより一層軽くなった私です。

つい先日「外に出てブラブラしたいな」とふと思い立ち、大阪の淀屋橋～北浜方面へお散歩がてらモーニングを食べに行きました。いわゆるオフィス街、なのですが休日だったこともありゆったりとした雰囲気でも多くない。入ったカフェは川沿いにあるお店で、のんびりと川を眺め風を感じながら朝食をいただきました。また、カフェから見える建物も趣があってとっても素敵！家から少し足を延ばしただけなのに、周りのお客さんが殆ど外国人観光客というのも相まってかまるで異国の地にいるようで…思いがけずリフレッシュすることができました。

リフレッシュの方法は人それぞれ。そしてその時によるかと思います。こんなことを書いている私ですが、家におこもりしてゴロゴロするのも大好きで、それが“必要”な時もあると感じています。学相ではそんな“自分に合った”ものやことを探すお手伝いもしています。ふと思い立って来てくれて構いません。いつでもお待ちしておりますね。

土生 祥博(月・水・金)

新年度が始まりましたね。この『学生相談室だより』が出る頃には、皆さん新しい環境に慣れているでしょうか？・・・慣れているといいなと思います。今年度は新しい学科が増え、新しい校舎も建ち、大学としても大きな変化を迎えています。

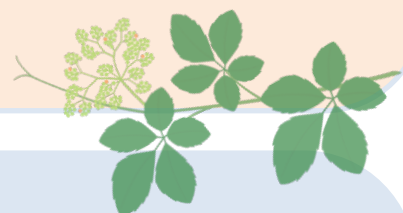
変化といえば、刺激的で、ワクワクもあればドキドキハラハラもあります。そういった新しいことが好きな人もいますが、基本的には「いつもの感じ」が安心できます。ですから、その変化が「楽しい」などのポジティブなものであったとしても、私たちの心に一定の負荷をかけます。「大きな変化」の中にいる時は、普段より少し自分を甘やかしてあげてもいい時期なのかもしれません。日常がなかなか安心できるものにならなかったり、誰かに今の気持ちを吐き出さなくなったりした時は、いつでも学生相談室に立ち寄ってください。

本田 麻(火・水)

暖かくなってきましたね。というよりも少し汗ばむ日もあります。

急な気温の変化にだるいなどか感じていませんか？人間のことでないのですが私の家族のウサギさんは急な温度変化に参っています。確かに毛皮を着ているので人間よりも困っていると思うのです。普段だと少しずつ夏の毛になりますが今年は急だったので準備が間に合わなかったようです。不機嫌で悪さもしていますが、見守っていると、「しんどいので撫でてください」と言わんばかりにお腹を見せてきたり、立ち上がってアピールして特別甘えたになっています。なので、いつもよりも長く撫でています。可愛いけれど、しんどいのだよね、でもその姿も可愛いなって。

気候の問題だけでなく、体調や気分の波を感じることがあると思います。1人で抱え込まずに気軽に相談にしてくださいね。



山内 ひとみ(月・木)

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。在校生の皆さん、新年度がはじまりましたが、いかがお過ごしですか。

4月は多くの方が新しい環境にワクワクしつつも、緊張し頑張っている様子です。そして5月後半くらいから、少しずつ疲れが見られてきます。人によっては、気持ちは焦るが身体がついてこない、寝つきが悪い、人間関係が辛い、孤独感がある、落ち込んでしまう、イライラするなどのストレスサインが現れるかもしれません。でも、それはおかしいことではないのです。心も身体も頑張っているのですから。

そんなときは、一日の活動前か寝る前に呼吸法を試してみるのはいかがでしょうか。2,3秒で空気を吸った後、ゆっくり長〜く長〜く息を吐いてみましょう。吸う息より吐く息をたっぷり長くするのがコツです。それを三回繰り返します。少し気分が落ち着きませんか。

今日一日をちょっぴり楽に過ごせますように。

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 (8:45~17:15)

★夏期および春期の長期休暇中も開室しています。

過去のおたよりやイベントの様子が確認できます



大久保 千恵センター長よりひとこと

みなさん、こんにちは。みなさんは、学生相談室で行われている「カウンセリング」について、どのようなイメージをお持ちでしょうか。

カウンセリングとは、専門的な訓練を受けたカウンセラーが、相談者の悩みや問題について話を聴き、理解を深めながら、よりよい解決や自己成長を支援する対話的なプロセスです。カウンセリングは「アドバイスをもらう場」と思われがちですが、そうではありません。みなさんご自身が自分の気持ちや考えに気づき、主体的に答えを見つけていくことを大切にします。

カウンセリングでは、守秘義務が守られます。話した内容が本人の許可なく外に漏れることはありません。そのため、安心して自分の思いを話すことができます。また、カウンセラーは、相談者を評価したり批判したりせず、その人の気持ちや考えを尊重します。これにより、普段は言いにくいことも話しやすくなります。話す過程で、自分の感情や価値観に気づくことができます。この「自己理解」が、問題解決や成長の重要な第一歩になります。

学生相談室では、気軽な相談から深刻な問題まで幅広く対応しています。「こんなことで行っているのかな」と迷う必要はありません。完璧に話をまとめる必要もありません。「話すこと」そのものが整理や気づきにつながるため、最初はどうも言葉にできなくても問題ありません。

カウンセリングは、悩みを「なくす」だけでなく、「理解し、向き合う」ための大切な機会です。大学生活は成長の大きな時期でもあり、同時に不安や混乱を感じやすい時期でもあります。そのような中で、カウンセリングを活用することは、自分自身をより深く知り、よりよい未来を選択するための有効な手段といえるでしょう。

どうぞお気軽に学生相談室にお越し下さい。

