学生相談室だより

2026年 第2号（通算 第56号 2026年11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。
秋も深まってきました。この時期は、知らず知らずのうちに疲れがたまりやすい季節でもあります。
どうぞ無理をせず、困ったときは学生相談室をご利用ください。

こころの健康チェックについて

健康診断の時に実施したのは、大学生を対象として開発された心理状態のチェックシートです。現在の心の状態や学生生活への適応状況を確認することで、

気分の落ち込み **ストレス反応** **不安や緊張** **学業への取り組みや意欲** **対人関係の悩み**

などについて、自分自身の状態を振り返ることができます。

結果を見るときに知っておいてほしいこと

CCAPS-J は診断を行うものではありません。結果が高かった項目があったとしても、「病気である」「問題がある人だ」ということではありません。

レポートや試験が重なる時期
新たな環境に慣れようとしている時期
進路や人間関係について考えている時期

これらは、多くの人が一時的にストレスや不安を感じます。
大切なのは「今の自分は少し負担を抱えているかもしれない」と気づくことです。

特に注目してほしいポイント

① 前回の自分と比べる　自分自身の変化に目を向けることが大切です。
② 複数の項目が高い状態が続いていないか　一時的なストレスであれば自然に回復することもあります。
でも、不安や気分の落ち込み、寝付きにくいなどが数週間以上続く場合には、心身にかなり負担がかかっている可能性があります。
③ 日常生活への影響を確認する　結果だけでなく、授業に行けなくなっているとか、朝起きられない、集中できない、人と会うことを避けるようになったといった変化がある場合は注意が必要です。

こころの健康を保つために

メンタルは、睡眠・食事・運動・人とのつながりと深く関係しています。特別なことをするより、

適度に身体を動かす　規則正しい睡眠を心がける　信頼できる人と話す　一人で抱え込まない

といった基本的な生活習慣がこころの健康を支えます。
体調が悪くなりそうなときに病院へ行くように、心の不調も早めに相談することが大切です。

最近つらいことが続いている
なんとなく調子が出ない
誰かに話を聴いて欲しい

そんな時は、ぜひ学生相談室を訪ねてください。



カウンセラーからのメッセージ

小川　真理　(月・火・水・金)

京都タワーの下を歩くといつも思い出す高校3年生の夏のこと。実は少し橘にまつわる思い出です。クラブを引退して劇的に変わった夏休みに初めてアルバイトにチャレンジしました。京都タワーの下にある小さなご飯屋さんでしたが、そこで私をお世話してくれたのが、京都橘女子大学(当時)の 4 年生のお姉さんでした。上にきょうだいのいない私にとって「姉」は憧れる存在だったので、大学の話を聞いたり、手紙をやり取りしたり、買い物に行ったり、とても仲良くしてもらいました。

親や先生でもなく、学校の友達でもない。「ちょっと先を歩く素敵なお姉さん」の存在は、当時の私の心をとてもワクワクさせてくれましたし、今思えば、彼女は高校生だった私にとって、ひとつのロールモデルでした。引退後で燃え尽きていた時期でしたが、「私もこんな風に大学生活を楽しみたい」と思えて、自然と頑張ってみようという気持ちになりました。

大学生活の中では、課題に追われたり、自分の思うようにいかないことに落ち込んだり、「これからどうしよう」と不安になることもありますよね。そんなとき、一人で抱え込まずに、ちょっと年上の先輩や周りの人に話してみると、気持ちがすっと軽くなることがあります。

学生相談室も、みなさんにとってそんな「親や先生とは違う、ちょっとホッと話せる場所」になれたらいいなと思っています。何か特別な悩みがなくても構いません。勉強のこと、将来のこと、ちょっとしたつぶやきでも、お話しにきてください。

土生　祥博　(月・水・金)

「義を見て為さざるは勇なきなり」という孔子の言葉があります。
「正しいと分かっているなら行動すべきだ」という言葉ですが、The 正論ですよね。
実際には、いつも勇気を出して正しく行動するというのはとても難しいものです。
「わかっちゃいるけど動けない」「わかっちゃいるけど止められない」ということはよくあると思います。
そんなとき、言葉にして誰かに《伝える》だけでも効果があります。「言ったからにはやるかあ」と背中を押されたり、「言った手前、少し控えようかな」と自然なブレーキがかかったり。カウンセラーは、そうやってあなたの「選択」を一緒に見守る存在でもあります。
まずはただ《伝える》だけでも大丈夫。気楽にお話ししに来てくださいね。



阪本　路子　(火・木)

みなさんは、スーパーのレジ付近に置いてある“応募ハガキ”を目にしたこと、手にしたことはあるでしょうか？そして、応募したことはあるでしょうか？

私がよくお世話になるスーパーは、「買い物も終わったし帰ろう～」と歩き出す絶妙な場所に応募ハガキが吊るされているので、毎回横目でどんなものがあるかチェック。「これ欲しいな、ここ行きたいな」と気になる応募ハガキを見つける度に持って帰りはするのですが、応募条件の品物を買えなかったり食べられなかったり、あと少しというところで期限が来て応募できない…と私にとって応募はいつも難しい。ところが、ある日見つけた応募ハガキは“阪神タイガース観戦チケット”。当たらないかもしれない、けど行きたい！かなり強いそのモチベーションで品物も消費し期限内に応募完了！…するとなんと！忘れた頃に当選の連絡が！！念願叶い、8月某日観戦することが出来ました♪　観戦できた喜びと共に、「ほんまに当たるんや」「応募してみるもんやな」を実感したのでした。

学生相談室の案内も“みなさんの目に触れやすいところに”を心がけています。こうしたおたよりも学生相談室を知ってもらうための一つ。読んでもらうことで少しでも身近に思ってもらえたら嬉しいです。応募(利用)条件はここの学生であることのみ。気楽に応募（来室）してくださいね。お待ちしています。

大西　夏枝（木・金）

北海道東部、紋別にある「オホーツクとっかりセンター」を知っていますか？とっかりセンターは傷ついたあざらしの保護・飼育施設です。ちなみに「とっかり」はアイヌ語で「あざらし」の意味です。20 頭以上のあざらしはどの子も個性的。怖がりで友達について回る子、飼育員のズボンを噛むいたずらっ子、気位の高い女王様。さまざまな性格のあざらしが共同生活を送っています。

大学生も、ちょっと似ているのかもしれません。大学にすぐなじめる人もいれば、時間がかかる人もいます。友達とワイワイするのが好きな人も、一人でぼーっとするのが好きな人もいます。

とっかりセンターのあざらしたちを見ていると、「みんな同じじゃなくても大丈夫」と思えてきます。大学生活も、必ずしも「みんなと同じ」に過ごす必要はありません。もし今、「自分は大学になじめていない」と感じているなら、もしかすると、あなたに合った過ごし方がまだ見つかっていないだけなのかも。よければ、学生相談室で「あなたなりの大学生活」を一緒に探してみませんか。



本田　麻（火・水）

大学には長期休みが春と夏にありますが、みなさんはどのように過ごしていますか？私は大半をゴロゴロして過ごすのですが、旅行など普段できないことでリフレッシュするようにもしています。

そして今年の夏休みは人生初のパン作りをしてみました。夜のうちに生地をコネて冷蔵庫で発酵させて朝に焼く。正確に量を測ることはちょっと苦手なのですが、コネる作業は楽しい。だんだんと粉がまとまりしっとりとしてくる過程と生地の手触りや香りもいい。もちろん焼いて食べると少しできが悪くても美味しいですよ。

後期には学生相談室主催イベントで泥団子作りをします。土の感触に触れ、ピカピカに磨いていく作業は楽しめる内容ですので、ぜひ来てくださいね



山内ひとみ（月・木）

先日、自宅の本棚から『ネガティブ・ケイパビリティ（帚木蓬生著　朝日選書）』を数年ぶりに手に取りました。

ネガティブ・ケイパビリティという概念は、19世紀初めにイギリスの詩人キーツが提示し、その約160年後、精神科医ビオンによって世界に広められました。「不確実な状況や容易に答えのでない問題に直面した際に、すぐに結論や理由を求めようとせず、その状態にとどまることができる力」を指します。

コロナ禍からじわじわと流行り出した言葉で、効率性やタイパとは真逆の概念です。迅速に問題を解決する能力を求めるよりも、この「答えのない事態に耐える力」が大切である、という考え方であると私は理解しています。

皆さんも簡単に解決できない不安やもやもやした状況に置かれることがあるかもしれません。もし一人でその状況に耐えることが難しいと思ったときは、学生相談室を利用してください。カウンセラーは、あなたと一緒に持ちこたえていこうとするはずです。

利用方法と受付時間

受付時間
9:00 ～ 16:15

1 枠 40 分です

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・希望時間をお聞きします
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）

★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

学生相談 談話室はこんなところです

学生相談室（響友館 3 階）のすぐ隣にあります。談話室の利用に申し込みはいりません。
誰でも、静かにゆったりと過ごせるようにしています。本棚には、心理学に関する本や、絵本、小説や漫画・雑誌なども置いています。

イベントの会場にもなります





学生相談室主催イベント
●どろだんごづくり●
11 月 24 日（火）・12 月 1 日（火）
13:20～16:10 学生相談 談話室

学生健康支援・相談センターが予定しているイベント
●薬物乱用防止講習会 10 月 28 日(水)
13:20～15:00 G102
●性感染症予防啓発イベント 12 月 1 日(火)
12:00～14:00 AL1 階段下