

学生相談室だより

№100

追手門学院大学学生相談室

2023. 4. 1.

学生相談室へようこそ

櫻井 鼓（学生相談室室長・心理学部）



このたび学生相談室室長になりました櫻井です。

私自身、人の「心理」についての説明を求められる場面が多くあり

ます。しかし人の心理とは、心理学者だけが知っているものではないと思います。なぜなら、心はみんなが等しく、自分の中に持っているものだからです。小説や漫画、映画などの作品にも、人の心のあり様が象徴的に描かれることがあります。そして、こういったものに描かれるということは、みんなが共通して思っていることなのだと感じます。

私はこれまで司法犯罪分野での心理の仕事をしてきました。非行少年にも多く出会ってきました。皆さんにとっての非行少年のイメージはどのようなものですか？最近では、『ケーキの切れない非行少年たち』という本が話題となったり、『家裁の人』という漫画がドラマになったりしたと思います。

昔のことになりますが、私の思春期時代には、暴走族をテーマとした少女漫画が流行りました。当時の私は漫画を読んで、その世界にどこか憧れのような気持ちを抱きました。おそらく、当時の非行少年はヒーロー的な存

在であったと言えるのかもしれません。時代は下り、今は、非行少年のイメージも少しずつ変わってきているように感じます。インターネットの発達に伴い、SNSを介した非行行動も散見されるようになってきており、時代とともに、こどもたちの問題のあり方も変化してきています。

しかし、変わらないものもあります。それは、人が自分の心に向き合うという作業でしょう。みなさんもこれまでの人生の中で、大学生活の中で、折に触れ、悩み、考え、自分の心に向き合ってきていると思います。そして自分一人で解決できないとき、親や友人に話してみたり、周りに助けを求めたりしたことがあるかもしれません。心に向き合うという作業に同伴するのは、人である必要がある、という事実も変わらぬこととして続いています。

学生相談室には、カウンセラーがいます。自分の性格が気になる、友人関係に悩んでいる、将来への漠然とした不安、単位や履修、サークルやアルバイトでの問題など、よろず相談が寄せられています。秘密は守られますので、みなさんがもし、困っていることや、誰かに話してみたいと思っていることがあれば、ぜひ学生相談室を訪れてください。

学生相談室の利用について



学生相談室とは — みなさんとともに話し合い考える場です

学生相談室は、あなたが学生生活を送る上でのさまざまなことについて相談できる場所です。相談員は、あなたの相談内容について一緒に考え、問題の解決に協力します。必要に応じて心理検査を受けることもできます。

相談はひとりで来られても、家族や友達と一緒にでも結構です。電話やオンラインで相談することもできます。基本は予約制になっており、1回の相談時間は原則として約50分です。

相談内容の秘密は厳守いたしますので、安心してご相談ください



月曜日～金曜日 10:00～17:00 (受付 9:20～17:00)

- ＊ 夏季／冬季一斉休暇は閉室。その他の事情で閉室にする場合があります。
- ＊ 詳細は大学のホームページや Campus Square 等でご確認ください。もしくは直接お問い合わせください。

【申込方法】



- 学生相談室に来室する ●お電話 ●メール（アドレスは右の QR コードから）で相談日時をご予約ください。

HP:相談・予約方法

<安威> TEL 072-641-9628 (直通)

<総持寺> TEL 072-697-8195 (直通)

メールでのご予約の際は、件名に「相談予約」、本文に「①氏名、②学籍番号、③連絡先電話番号、④希望相談曜日・時間（複数）」をご記入下さい。

ご希望の曜日・時間は希望順に複数お知らせ頂くと、ご希望に沿ってご予約させていただきます。

※メールの確認・返信には時間がかかることもありますので、お急ぎの場合は各相談室までお電話にてご連絡下さい。

安 威 キャンパス

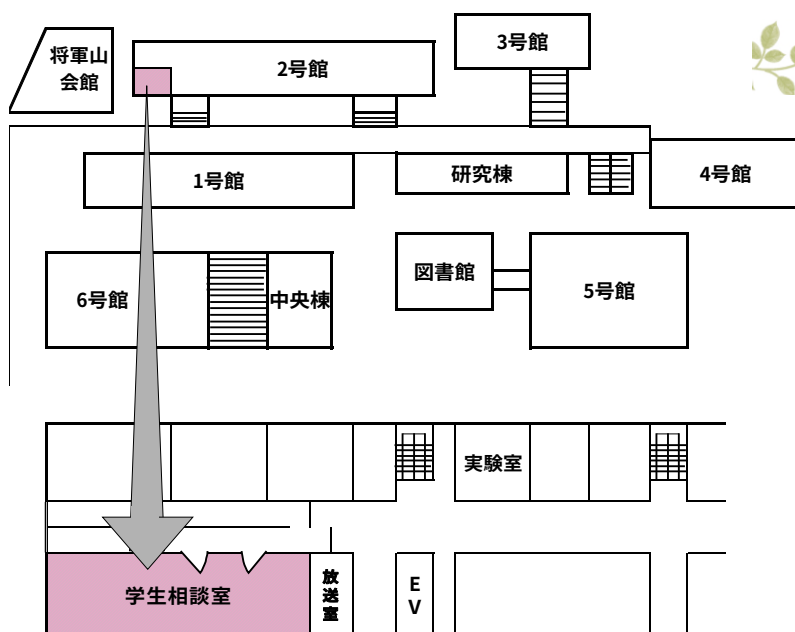
〒567-8502

大阪府茨木市西安威2丁目1番15号

☎ 電 話 : 072-641-9628 (直通)

✉ E-mail : sodan@otemon.ac.jp

2号館1階



学生相談室ラウンジ

ラウンジスペースは、静かにほっとできる居場所として活用できます。

書架の本や漫画もご自由にお読みいただけます。



担当相談員

	月	火	水	木	金
安 威	花浴 友利子	花浴 友利子	荒木 浩子	荒木 浩子	荒木 浩子
	河野 一紀	寺尾 奏宥	山内 ひとみ	境 明穂	
		前田 聖津子	福田 真由美	小山 明子 ※1 (精神科医)	河野 一紀
				杉本 志津佳 ※2 (ハラスメント専門相談員)	

※1 相談時間 : 10:00~14:00

※2 相談時間 : 11:45~14:45

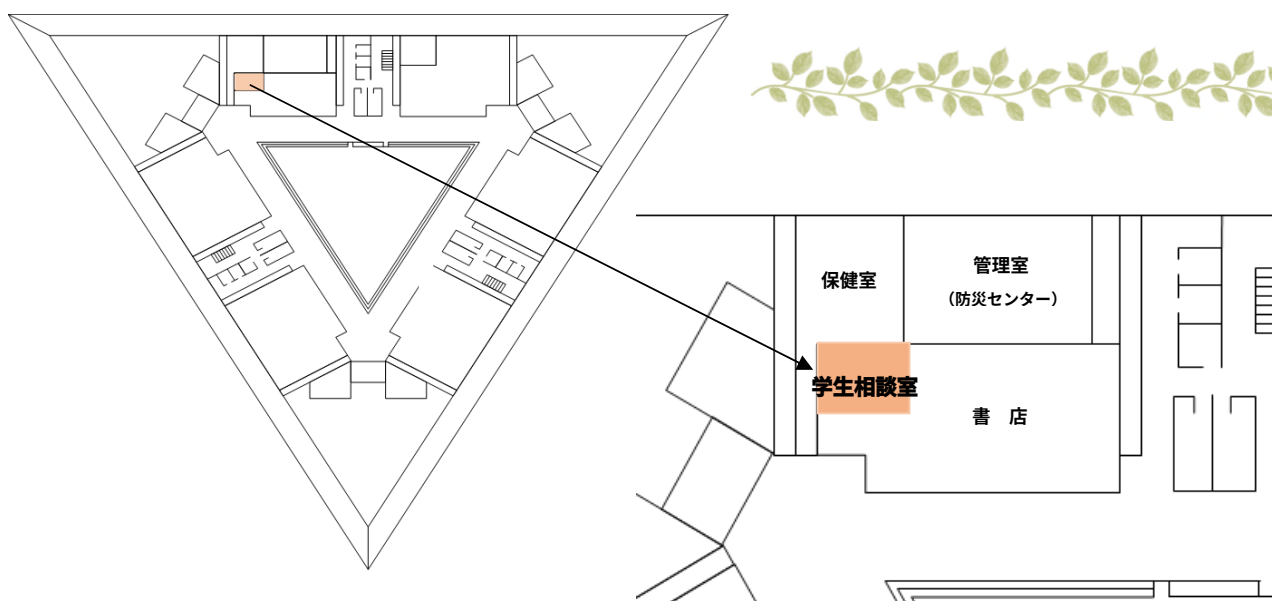
総持寺 キャンパス

大学棟 1 階

〒567-0013

大阪府茨木市太田東芝町1番1号

☎ 電 話 : 072-697-8195 (直通)

✉ E-mail : sodan-sojiji@otemon.ac.jp

Will ホールからのアクセス



予約受付は事務職員が行っています。
お気軽にご利用下さい。

担当相談員

	月	火	水	木	金
総持寺	荒木 浩子	高辻 優子	高辻 優子	花浴 友利子	山本 悠介

自分の時間を歩むこと

荒木 浩子（専任相談員・心理学部）



新入生の皆さんご入学おめでとうございます。学生相談室の相談員の荒木です。

2020年、コロナウイルスの蔓延によって生活が大きく変わり、その後も生活の変化が続いているのではないかと思います。その中で、実はいろいろな生活パターンが世の中にはあり得ること、そしてそれぞれの生活パターンに合うか合わないかだけでなく、変化が起こること自体がストレスにもなることを目の当たりにしてきました。一方で、最初は変化に馴染めなくても、その人なりに時間をかけ

て取り組んでいくプロセスが、実はその人にとって、とても大切なものになるようだと感じています。

人にとって、自分自身が体験したことが一番わかりやすく、「知っている」と言えることではないでしょうか。ネガティブに感じる苦労体験も、他ならぬ自分が成長の過程でやったことだと後から振り返ることができれば、貴重な体験に思えるかもしれません。

これからの大学で過ごされる時間が、皆さんにとってどのようなものになるか、ドキドキワクワクしています。慣れない大学生活、オンライン授業、課題レポートなど、初めてのことがたくさんあるかもしれませんし、今までのやり方ではうまくいかないこともあるかもしれません。どうしたらいいか、と困ったときにすぐに聞ける人が見当たらないこともあるかもしれません。どうしても困ったときには、ぜひ学生相談室を思い出してくださればと思います。ご縁があればお会いしたく思っています。

セルフケアって？

花浴 友利子（非常勤相談員）



新入生の皆さんご入学おめでとうございます。在校生の皆さんも新しい生活が始まっていると思います。この1年が皆さんにとって充実した時間であることを祈っています。

さて、皆さんは Care（ケア）というと何を思い浮かべるでしょうか？ お世話、手当、いたわり、充足する、面倒をみる、相手のことを考える…。最近、禅僧の藤田一照さんの話から「Care for others, Care for

oneself」という言葉を知りました。当人が Care で満ち溢れていることが相手への Care に繋がる、という意味だそうです。では、自分の Care、セルフケアとはどういうことでしょうか？ 単に健康に気遣うだけでなく、自分が何を考え、感じているのか、何を求めているのかを丁寧に点検し気づくこと、食事をゆっくり味わうこと、伸びをして、深呼吸をして、温かい気の巡りに気づいていくことかもしれません。時々テレビやスマホを切って、しんとした時間の流れを感じてみることも、布団にくるまってゆっくり眠る時間もとってみてもいいかも。授業や就職活動もしないといけないし、周りのことが気になる時は、自分の手に触れて身体の温かさや肌感覚を取り戻してみてください。

そして、落ち着いて話してみたいな、ところがザワザワ、イライラする時には時間をとって学生相談室で話してみませんか。あなたのセルフケアにつながるかもしれません。

百聞不如一見

河野 一紀（非常勤相談員）



最近では、何か分からないことがあるとネット検索をするのが当たり前になっていますね。私もよく料理や手仕事で調べたいことがあると検索するのですが、そうすると実際にやってみせてくれる動画が無料で見るることができるのでとても助かっています。文字での説明ではよく分からなかった部分も、実際に映像で見るとまさに一目瞭然、「百聞は一見に如かず」で、便利な世の中になったものだと感じるこの頃です。

翻って、カウンセリングというものは、どういうものか他人から伝え聞くことはあるかもしれませんが、実際に見るということはほとんどないと思います。こればかりはネットで検索しても出てこないです（少なくとも現時点では）。また、この相談室だよりを100回読んでも（ちょうど本学生相談室だよりは今号が第100号なので、創刊号から読み返してみても）、学生相談室での相談の実際がどのようなものかは分からないと思います。もちろん、この相談室だよりはその存在をみなさんに知ってもらうという別の目的で発行しているので、仕方のないことではありますが…

なので、「相談」とか「カウンセリング」ということをあまり堅苦しく考えずに、何か困ったことや悩んでいることがあれば、まずは相談室に話しに来てほしいと思います。「こんなこと相談してもいいのかな？」と思うこともあるでしょうが、そんなことをネットで検索するくらいなら、ぜひ相談室に来室あるいは連絡してみてください。

自分を見つめるために

山内 ひとみ（非常勤相談員）



一回生の皆様、ご入学おめでとうございます。

水曜日に安威キャンパス学生相談室に勤務しています相談員の山内です。新しい環境にはなじめましたか。大学生活に早く適応しようと、ちょっと無理をし、緊張した毎日を過ごしてきて、少し疲れが出てきたころではありませんか？

先日、カナダの医師ガボール・マテ著の「身体が『ノー』と言うとき」（日本教文社）という本に出会いました。マテは、無理やりポジティブに考える人ほど病気にかかりやすく回復しにくい、ネガティブ思考によって勇気をもって自分自身の問題を見つめなおすことができる、と書いており、興味深く読みました。なるほど、私もネガティブ思考は、必ずしも悪いものではないと感じるのです。昨今「スーパー・ポジティブ」が素晴らしいことであるかのように言われますが、悩んだり立ち止まったりすることは決してマイナスではない、落ち込んだり、悔やんだりする自分自身でよいのだ、と思うのです。

学生相談室で、そんなあなたと出会い、あなたの声に耳を傾けたいと思っています。自分自身のこと、家族のこと、対人関係のこと、大学生活や就職に関する不安…。どんなことでも構いません。上手に気持ちを伝えられなくても大丈夫です。一度学生相談室に話しに来てみてください。

自分の助けになること

高辻 優子（非常勤相談員）



新年度が始まりました。一回生のみなさんは入学おめでとうございます。私は火曜日・水曜日の総持寺キャンパス学生相談室を担当しています。

相談室にいと色々な苦しみや辛さ、それから喜びも感じます。私は生きていく時には自分の感覚を信じることができるとずいぶん助けになるのではないかと思います。たとえば音楽を聴くこと本を読むこと、書くこと、人に話すこと、人の話を聞くこと、踊ること、走ること、ボールを追いかけること、泳ぐこと、料理をすること、寝ること、絵を描くこと、植物の手入れをすること、動物と会うこと・・・私は絶望的に音楽への感覚が弱いのですが、音楽が大好きな人によると自分の好きな音楽を聴いていると自分のリズムが整っていく感じがするとのことでした。それを聞いて自分に音楽の感覚がないことを本当に残念に思いましたが、自分の好きなことと照らし合わせるとなるほどそういうことかなと思ったりします。

どんなことでもこれをするとなんだか安らぐなあ、落ち着くなあ、しっくりくるなあ、ということ大切にすると、自分のペースといいますか、リズムといいますか、自分の心地よい感覚がわかっていくのではないかと思います。そういった本来の自分の力が感じられることが自分の助けになっていくのではないかと拙く考えるこの頃です。

大学生なら一度はやってみよう

山本 悠介（非常勤相談員）



大学生活はストレスが多く、圧倒されると理解しています。授業に不安を感じたり、人間関係で悩んだり、その他の個人的な問題に対処している方もいらっしゃるかもしれません。どのようなことであれ、専門家として一緒に悩みを話し解決することができる安全な空間を提供したいと思っています。

カウンセリングに来ることは、多くの利点があります。第一に気分が楽になることです。話を聞いて理解される経験は大きな安心感を得ると言われています。さらに、様々なストレスなどの新しい対処法を考案や他人とのコミュニケーションを改善し生活の質を高めることも考えられています。

私たちは助けを求めることは弱さではなく強さの表れだと考えています。自分が悩んでいることを認め、サポートを求めて手を差し伸べることは勇気のいることです。私たちはあなたが話を聞き理解されていると感じられるような、偏見のない、協力的な環境を提供することを約束します。

もし、学生相談室についてもっと知りたいと思われましたら、遠慮なくご連絡ください。大学に来ることもしんどい場合は電話相談やオンライン相談での対応も可能です。

最後にカウンセリングは地道な作業です。一回の面接での改善は稀で何度か受けることになりますが、その継続して相談することが自分を見つめ直すのに役立つと考えています。

卒業まで一度は学生相談室にきてはどうでしょうか。

ハラスメント相談

「何かもやもやする」「納得いかない」「？」
と思ったら、早めに、気軽に相談してください。
一緒に考えながら進めていきます。

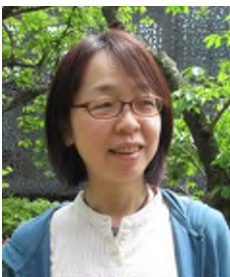
- ☆ 相 談 員 ： 杉 本 志 津 佳 先 生
 (ハラスメント専門)
- ☆ 相 談 日 ： 毎 週 木 曜 日
 11 : 45 ~ 14 : 45

✉ E-mail : siduka.sugimoto.01@otemon.ac.jp
 (ハラスメント相談予約専用アドレス)



自分の「違和感、傷つき、苦痛」を大切に

杉本 志津佳 (ハラスメント専門相談員)



ハラスメントは起こらないほうがいいに決まっている。でも、残念ながらどこでも起き、誰もが被害者・加害者になってしまう可能性があるものです。

多くの人は、自分がハラスメント当事者になるとは思っていないでしょう。「まさか私が…」「相手も悪気があるわけじゃないかも…」「自分の感じ方がおかしいのかな？」と戸惑いながら、でも、違和感や傷つきや苦痛を無視することはできない…そんな状態でハラスメント相談に来られる方が多いという印象があります。

ハラスメント相談の多くは、シンプルに、「一人の人間として尊重され、安心して働きたい(学習・研究・活動したい)」というものです。そして、それが何らかの事情で阻まれた状態になっていることでの苦痛、傷つき、怒りなどを正当に受け止めてほしいという当然の希望を持ってこられるものです。

その方法やどんな選択肢があるかを一緒に考えるのがハラスメント相談です。ハラスメント相談と聞くと、何かおおごとになってしまうのではないかという印象を持たれてしまい、とてもハードルが高いものと感じる方が多いみたいです。でも、そうではなく、より安全でより納得いく方法がないかを一緒に模索していくものと思ってもらえるとうれしいです。あなたの「違和感」や「苦痛」「傷つき」は何か良くないことが起こっているという重要なサインです。そういう自分の感覚を信じて、大切にしてもらいたいと思います。

さいごに

大学生、青年期という時期は、悩み、孤独を感じることもある時間です。それによって自分を見つめ成長につながることも多くあります。

けれど、生きるのがつらくなるほどの苦しさを感じているとき、それをひとりで抱えることは、眠れなさやひどい疲れで、本来の自分ではなくなってしまうこともあります。

今はコロナ感染予防対策により、何気なく人と話す機会が減り、人と話すことで自然と気持ちが緩んだり、気持ちが整理されたりしていた部分が少なくなっています。

だからこそ、苦しくなったときは、誰かに苦しさを伝えてみてほしいと思います。その選択肢のひとつに学生相談室を考えてみてください。

また、下記のような相談窓口の紹介もありますので、自分に合う場所を選ぶことができます。

<参考:厚生労働省や各自治体の相談窓口>

○まもろうよこころ (電話相談・SNS 相談)

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



○若者を支えるメンタルヘルスサイト

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/index.html>



○新型コロナウイルス感染症に係る心のケアに関する
自治体相談窓口一覧

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_12255.html



MEMO

学生相談室

<安威>

〒567-8502

大阪府茨木市西安威 2 丁目 1 番 15 号

T E L 072-641-9628 (直通)

E-mail sodan@otemon.ac.jp

<総持寺>

〒567-0013

大阪府茨木市太田東芝町 1 番 1 号

T E L 072-697-8195 (直通)

E-mail sodan-sojiji@otemon.ac.jp