

# 学生相談室だより

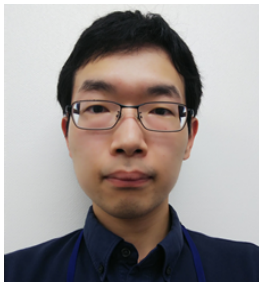
102

追手門学院大学学生相談室

2023. 10. 1.

## 心がつらいときの、「自分を思いやる」という選択肢

宮川 裕基(心理学部)



つらい気持ちが生じた際に、みなさんはどのように自分と向き合っていますか。自分に厳しく鞭を打つ方もいるかもしれませんが、一方、自分に心

優しく向き合うという選択肢もあります。以下では、自分を大事にする方法としての「自分への思いやり」とその3つのステップを紹介します。

### ステップ1：「今、どんな気持ち？」と落ち着いて自分に語りかけてみる

つらい気持ちを感じた際に、まずは「今の気持ち」にしっかり目を向けましょう。私たちは時に「(大丈夫ではないのに)全然大丈夫」や「(必要以上に)めちゃくちゃ不安」と過剰に反応してしまいます。つらいときにこそ、落ち着いて、「今、どんな気持ち？」と自分の気持ちや思いをつかみましょう。いったん立ち止まることで、「たしかにつらい。でもこの世の終わりではない」、「前もこのつらさを乗り越えたことがある」といった新たな可能性が見えてきます。まずは自分の気持ちをありのまま捉えましょう。

### ステップ2：みんなとのつながり、「人間らしさ」を意識する

何につらい思いを感じるか、またつらさの程度は人によって違うかもしれませんが、

誰にでも「つらい気持ちを感じる」心の機能が生まれつき備わっています。つらいことがあって心が揺れ動くのは、人間らしさの1つです。「みんなつらいことがある」という点で私たちは繋がりが 있습니다。つらい気持ちを感じた時にこそ、「みんなと同じく落ち込むときがある」という人間らしさを意識しましょう。

### ステップ3：心のエネルギーを貯めるために自分にやさしく接する

もしあなたの大事な人が落ち込んでいたら、その人を支えるためにどのような声かけをしますか。「大丈夫だよ」、「とりあえずしっかり寝て」。やさしい言葉が浮かんだと思います。その言葉を自分にも向けましょう。次の一步を踏み出すために自分に心優しい声をかけることは、自分に甘いことではなく、自分の強さを示しています。時にやさしく、「今日はゆっくり休もう」と自分を励ましてみましょう。

### 自分への思いやりを育むために

「自分を思いやるって難しい」と感じた人もいます。自分への思いやりは他者との温かい人間関係の中で育まれます。相手から思いやりをもらえば、自分を思いやる方法が見えてくるでしょう。自分を大事にするためにも、信頼できる他者やカウンセラーに自分の思いを話してみませんか。

## 人生の先輩である教職員に気軽に相談を！



長い夏休みも終わり  
2023年度の秋学期  
がスタートしました。  
皆さんは充実した夏休  
みを過ごされました  
か？資格の勉強を頑張

った方、アルバイトに精を出された方、  
旅行や遊びに力を入れた方、様々な過  
ごし方があったかと思います。また、皆  
さんがそれぞれの人生経験をする上で、  
色々な悩みや壁にぶつかる時があっ  
たかと思います。そんな時皆さんはど  
のように対処していますか？スポーツで  
汗を流したり、カラオケで大きな声を出  
したり、美味しいものを食べたり、様  
々な方法でストレスを発散されている  
ことと思います。

ただ自分自身で抱えきれない大きな  
悩みを抱えたとき人は身動きできず立  
ち止まってしまうことがあります。そ  
んな時どうすればよいのでしょうか？そ  
んな時のために我々教職員がいます。皆  
さんが身動き取れなくなった時、誰かに  
相談するのは迷惑だと思っ  
ていませんか？そんなことは決してあり  
ません。友達や親兄弟はもちろんのこと  
我々教職員も大きく手を助け受け止  
めようと思っています。

教職員の仕事を次のように表現した  
人がいます。バケツに大きな石が  
いっぱいに入っています。これを示した  
先生が、「これを見て皆さんはもう何  
も入らな

坂口 伊知郎（教務課・総合オフィス）

いと思っ  
ていませんか」と問われます。  
その後、先生は小石を大きな石の  
間に注ぎます。次に砂をそして最  
後に水を注ぎます。これでこのバ  
ケツはいっぱいになるのです。こ  
れが人を育てるということに通  
じていきます。バケツにものを入  
れる順番を間違えば、このバケ  
ツは決していっぱいになりませ  
ん。そしてそれは人生での生き  
る術にもつながります。

しかし経験のない皆さんはその順  
番を間違え思い悩むのです。そ  
してその順番を教え導いてあげ  
られるのが我々教職員だと思  
います。その場面は学生相談室  
はもちろんのこと、普段の教  
務課や学生支援課、就職・カ  
リア支援課などの窓口でも現  
れてくると思います。ですので、  
みなさんは一人で悩まず、何  
処でも誰にでも声をかけ話し  
てみてほしいのです。人生の先  
輩たちが悩みを解決するヒント  
を必ずくれます。そこから新た  
な人生の広がりが必ず見える  
はずです。一人で思い悩むと、  
さまざまな可能性の広がりは  
決して見えてきません。

また人生は決して孤独ではあり  
ません。あなたの近くに手を携  
え一緒に歩いてくれる人は必  
ずいます。特に大学ではその  
窓口がたくさんあります。みな  
さんの前に壁ができたなら、一  
度気軽に教職員に相談してみ  
ませんか。自分自身の人生へ  
のアプローチとして人生の先  
輩にどうぞ相談ください。

# 学生相談室の利用について

学生相談室とは ー 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。電話で相談することもできます。



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。

安威 キャンパス

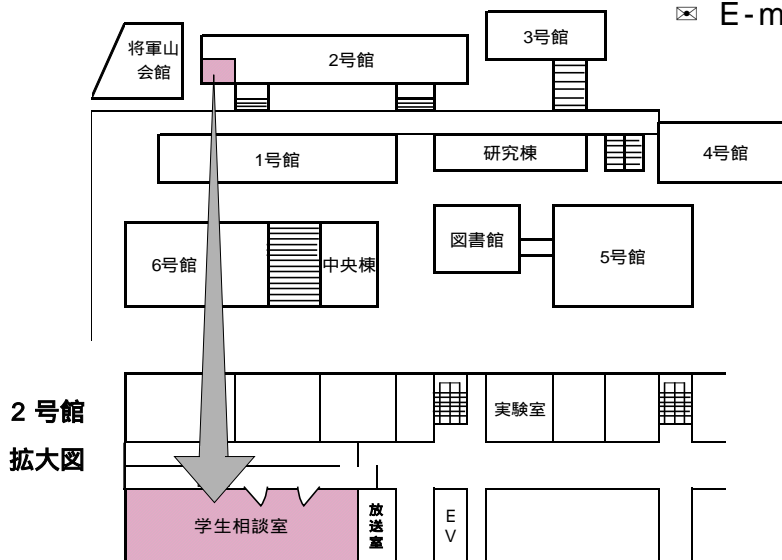
2号館 1階

〒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



	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 前田 聖津子	山内 ひとみ 福田 真由美	境 明穂 小山 明子 <sup>1</sup> (精神科医) 杉本 志津佳 <sup>2</sup> (ハラスメント専門相談員)	河野 一紀

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

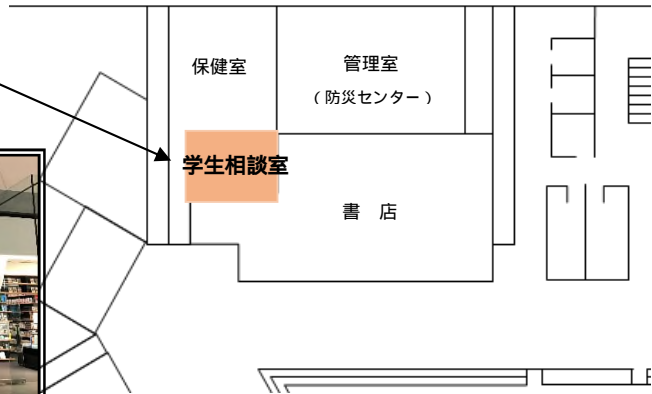
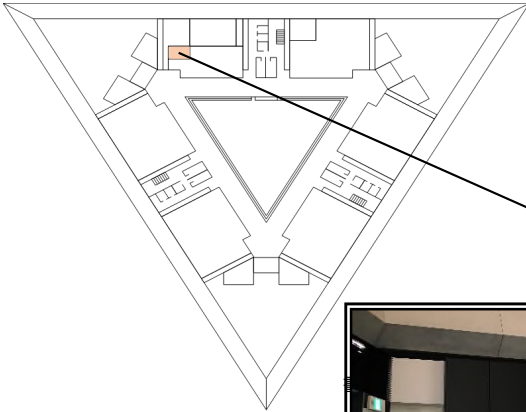
大学棟 1 階

〒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](mailto:sodan-sojiji@otemon.ac.jp)



	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



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。

**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。



**【相談したいとき】** .....

基本は予約制ですが、可能な限りその場で相談に応じます。

何か相談したいと思ったときは、学生相談室に来室していただくか、電話もしくはメールで相談日時をご予約ください。

**【メールでお申込みの場合】**

件名に「相談予約」、本文に氏名・学籍番号・連絡先電話番号・相談希望日等を記入し送信してください。

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ご了承ください。

- \* 1 回の相談時間は、原則として約 **50 分** です。
- \* お電話やオンラインでの相談も引き続き行っています。