

学生相談室だより

№104

追手門学院大学学生相談室

2024. 6. 1.

悩んだときは・・・

久山 光（非常勤相談員）



こんにちは。今年度より、月曜日の総持寺キャンパス学生相談室相談員となりました久山 光です。これまでに、小学校や中学校のスクールカウンセラー、

医療機関や大学で心理職として働いてきました。どうぞよろしくお願いいたします。

皆さんは大学生活いかがお過ごしでしょうか。1年生もそろそろ慣れてきた頃でしょうか？もしかしたら、ずっと緊張していて疲れ始めているかもしれませんね。

私も大学生になりたての頃、右も左もわからず、緊張と不安とワクワクと・・・いろいろな気持ちで過ごしていた事を思い出します。それまでのルーティーン化された生活から急に投げ出された心許ない感覚と、自由度の増したことへの喜びとの両方がありました。今回、初めて総持寺キャンパスに足を踏み入れた時、近代的な建物に圧倒されつつドキドキワクワクソワソワして、入学した皆さんも同じように感じているのかな、などと想像していました。

実際の大学生活は、自由度が増した分だけ責任も伴い、楽しめる人もいればプレッシャーを感じる人、不安になる人がいるかもしれません。それは自然なことだと思います。皆

さんは、辛くなったり、悩み事ができた時はどうしていますか？悩み事がある状態っててもしんどいですよね。「あなたが悩んでいる時は、あなたの心がミシミシと音を立てて一回り大きくなろうとしている時」私が悩んで辛くなったときに思い出す恩師の言葉です。思い出だけでなく、実際に“ミシミシと大きくなろうとしている心”を想像します。そうすると、悩み事は解決しなくても、悩むしんどさになんとか耐えられるのです。もちろん、人によって“助けになるもの”は違います。好きな音楽や映画、香り、食べ物などが悩み事を乗り越える力を貸してくれる事もあります。友人や家族と話してスッキリすることもあるでしょう。皆さん、それぞれの“助けになるもの”を見つけられるといいですね。

そんな“助けになるもの”の一つに、学生相談室があるといいなあと思います。友人でも家族でも先生でもない第三者と話す体験は、何か助けになるかもしれません。問題の解決はもちろんのこと、そうではなくても、自分の悩みに向き合うことから得られるものがあるはずです。偶然(必然！？)にも同じ時期、同じ場所で過ごす皆さんとのご縁を大切にしたいと思っています。どうぞ、お話ししにきてくださいね。

コロナ禍は過ぎ去ったのか？

島田 友紀（非常勤相談員）



こんにちは。本年度より毎週火曜日に総持寺キャンパスの学生相談室に來ています。大型連休が過ぎ、夏休みはまだもう少し先の中で、これまでの気の張りが

少し緩み、疲れが出やすい時期なのではないかと思ひます。あるいは、授業の進み方や生活リズム、友人との関係も大まかに見通せるようになって、ようやく落ち着き始めた頃かもしれません。人との出会いは多くの場合楽しみなことではあります、人によっては緊張したり、悩みのタネになることがあります。思春期・青年期には誰もが悩むことですが、コロナ禍を経験した皆さんにはより強く悩まれる方もおられるかもしれません。今回のお便りでは、新型コロナウイルス感染症の影響という点から、学生生活での対人関係について考えてみたいと思ひます。

みなさんは、コロナ禍をどのように体験されたでしょうか。オンライン授業に切り替わり、授業や部活・サークル活動が制限され、仲間との交流が持ちにくくなった方、受験真只中でこれからどうなるか不安一杯だった方。そんなこともあった中で、新型コロナが5類感染症に移行してから今年で1年になりました。ほぼ従来通りの生活に戻る中で、電車内を見渡しても、マスクをしている人たちは大分減りました。なんだかコロナは過去のものになったかのように思ひます。

しかし本当にそうでしょうか？

思春期・青年期には、仲間との交流がここ

ろの発達に必要不可欠であると考えられています。そんな時期に経験した社会的な断絶は、身体的な接触の制限のほか、マスクによって表情が見えない、鼻が効きにくいといった五感においても、非常に制限のあった時期だったと思ひます。こうした制限は、色々な形で私たちのところに今なお影響を及ぼし続けていると考えます。

例えば、私は今年4月から職場でもマスクを外すようになりました。すると、これまで気づかなかった形で人の存在が意識されることに気付かされました。電車の中をはじめとして、他人のにおい（体臭のみならず柔軟剤や香水含む）が気になり始めました。また、これまでオンラインのみで会っていた研修先の同僚らと対面で会うようになると、「こんな雰囲気の人だったのか」思ったよりも大きい/小さい人だったな」と、においや熱や雰囲気をまとう生身の人間として強烈に感じました。そして同時に私自身も、こうしたものを他者に発している生物である、ということが自覚されました。こうした五感で感じる生々しさが、時に侵襲的に思えることや、人前に出ることには抵抗が生じることは自然だと思ひます。全てがコロナ禍の影響と断言するつもりはありません。ただ、コロナ禍を経験した私たちの後遺症として、人との関わりに違和感やしんどさを感じることもあるかもしれません。

大学生活には様々な不安や戸惑いがつきものです。もし、あなたが誰かに安心して話してみたいと思うことがあったら、学生相談室を利用してみてください。

生活の軸 一寝ることと食べること一

江口 佐和子（非常勤相談員）



はじめまして。4月から学生相談室に着任しました非常勤相談員の江口佐和子と申します。毎週火曜日に総持寺キャンパスにあります。あっという間に

暖かな日差しの春が終わり、新緑が美しい季節になりましたね。みなさんは、そろそろ新しい生活に慣れてきましたか？新しい生活が始まったところは、慣れることに精一杯で、自身の不調になかなか気づきにくいものです。そして新しい生活に慣れて来たところに、今まで無理をして頑張ってきた身体やこころの疲れが出始めることもあります。実際、私自身もつい最近新しい生活に身体がついていかず、ぎっくり腰になりかけてしまいました。身体の悲鳴から、自身の生活を改めて振り返ってみると、睡眠時間が十分とれていなかったり、身体を動かすことが少なくなっていたり、息抜きが上手く出来ていなかったり諸々改善する点がありました。今回は早めに自身の健康状態に気づけて、改善することができ、大事には至りませんでした。

ただ、みなさまもよくあるかと思いますが、状況によってはすることが次から次へとあって、なかなか自分の心身の状況を省みることができなかったり、不調に気づいていても余裕がなくて、放置せざるを得なかったりすることがあるかと思います。ある程度は無理をきかせて何とか乗り越えることができるかも知れませんが、生活の基盤である睡眠と食事はなるべく意識してしっかりとるようにして

ください。無理を続けると、ある日突然食べられなくなったり、眠れなかったりすることがあります。忙しいと、ある日突然そのようなことが起こったかのように感じますが、じっくり自身の生活を振り返ってみると、いつも美味しく食べていたものが美味しく感じなかったり、食べる量が減ったり増えたり、また睡眠に関しても疲れているのになかなか寝付けなかったり、途中で起きてしまったりとなんらかの変化があることが少なくありません。忙しいとそれに気づかず、見過ごしてしまいがちなのです。

みなさんはちゃんにご飯を美味しく食べられていますか？しっかり睡眠をとっていますか？食事と睡眠は毎日の生活の中で欠かせないものです。まずはそこをしっかりとって、早めに心身の黄色信号に気づいて、対処してください。そして周りのお友達や同級生、先輩や後輩が、少し元気がなさそうに見えたら、「ちゃんにご飯食べてる？」「眠れてる？」と声を掛けてあげてください。そう言ったちょっとした声掛けが、自身の体調に気づくきっかけや促しになることがあります。そして何よりそういった言葉に優しさや温かさを感じ、救われた気持ちになることがあります。

私たち相談員は、みなさんが笑顔で充実した学生生活が送れるようにサポートしていきます。なんだか最近やる気が出ない、モヤモヤするなどの困りことがあれば、じっくりお話を聞いて一緒に考えていきたいと思っています。どんなことでもお気軽に相談にいらしてください。お待ちしております。

目には見えない「ころ」

神谷 文子（非常勤相談員）



はじめまして。今年度4月から木曜日、総持寺キャンパス4階の学生相談室を担当させていただくことになりました神谷文子です。

季節は早、桜花から深緑の候に移ろうとしています。ゴールデンウィークも終え、本格的に今学年の学生生活がスタートしましたね。

私はこれまで、主に小・中学校、高校、大学で教育相談に携わってきました。家庭の事情で東海、関西、北関東、東北と移動をしながら、時には自然豊かな田舎の過疎地で1学年1人しかいない学年もある小さな学校、1学年8クラス定員満員の生徒がいるマンモス校、震災で校舎が使えなくなってしまい、近くの学校の校舎を間借りして再開したばかりの学校、図らずも様々な学校で子どもや保護者の方、先生方と関わらせていただく機会がありました。

そして結局、どのように個々の状況や周りの環境が違っていても、目の前の方がご自身の目には見えない「ころ」に向き合い、気づき、自分の「ころ」をおさめ、自分らしく生きていくための時間を一緒にすることには変わりがなかったと思っています。

自分でありながら、自分の「ころ」という目には見えない、雲をつかむような、不思議な存在に向き合うとき、私は皆さんと同じくらいの学生だった頃にであったクリスティーナ・ロゼッティの詩がふと頭に思い出されます。

Who has seen the wind?

Neither I nor you;

But when the leaves hang trembling

The wind is passing thro;

Who has seen the wind?

Neither you nor I;

But when the trees bow down their heads

The wind is passing by.

～誰が風を見たでしょう？ いいえ、私もあなたも

けれど木の葉がそよぐとき、風は通り抜けているでしょう

誰が風を見たでしょう？ いいえ、あなたも私もけれど木立が頭をもたげるとき、風はそこを通りすぎたでしょう～

目にはみえない「ころ」はどうすればわかるのでしょうか？自分の身体の緊張やイライラしさ、疲れやすさからは、自身の不安や恐怖を感じている「ころ」に気がつけるかもしれません。いつもはこんなことでは失敗しないのに何度も同じ間違いをしてしまうという自分の行動からは焦りや緊張、また何かに引っかかっている「ころ」に気づけることがあるかもしれません。

そして、私たちは自分の「ことば」を通じて、自分の気持ちや考え、自分の行動についてできる限りじっくりくる「ことば」で表現をするということで、みえない「ころ」の状態に気づき、わかることができるのではないのでしょうか。見えない、得体のしれない何かを、自分なりの「ことば」で表現できることは、“私の「ころ」”に気づき、安心感につながる一步になることがあるのではないのでしょうか。

学生相談室はそのような機会を作ることができるところと考えています。

どうぞ気軽にご利用してみてください。

観葉植物を迎えて思ったこと

奥村 円香（非常勤相談員）



はじめまして。今年度から水曜日に安威キャンパス学生相談室で相談員をしている奥村円香です。よろしくお願いします。

春学期も半ばとなり、毎日をいそがしく過ごしているのでしょうか。

突然ですが、皆さんの家には、観葉植物を置いていますか？観葉植物は、部屋の中や窓際など、室内から見えるところに置いて、葉の色や形などを楽しむ植物ですね。置いておくと、部屋がお洒落にみえたり癒しの効果があったりするといわれています。

最近、知り合いの方から、観葉植物の茎の一部を切り分けたものを、いくつかいただきました。茎の先を水につけておくと育つというのです。これまで植物を育てた経験がないため、茎を切ってしまうと大丈夫なのか、水だけで大丈夫なのかと戸惑いました。けれども、教わった通りに茎を水につけておくと、2、3日経っても枯れずに葉っぱの色も緑色のままだったので少し安心したのを覚えています。さらに2週間くらい経つと、茎の先から小さな白い根っこが生えてきました。最初はなにかの病気かな？と思うくらい小さな粒でしたが、その後さらに2週間ほどかけて細く伸びてきました。一方、葉の色や形は変わりませんでした。

切り取った茎からスタートした観葉植物を見ると、人にも似たところがあるのではないかと思います。例えば、茎を切って水の中に置かれ、ゆっくりと根を生やす状態は、新年度

が始まったり新しいことを始めたりするとき、少しずつ慣れて馴染んでいく様子に似ているように思います。最初は慣れない環境で戸惑ったり、うまくいくだろうかと心配になったりしても、時間が経つとそれなりに過ごせるようになることも少なくありません。

一方で、観葉植物の葉の形や色はいつまで経ってもほとんど変わらないのです。水もあり太陽の日も当たるのに、急激に葉を伸ばしたり増やしたりすることはなく、最初のままの姿を続けていました。人も、表面的には何も変わらないように見えるところがあってもいいのかもしれないと思います。何かするときに、うまくやりたい、できればいけないと思うこともありますが、根っこの方で少しずつ根を生やして表面は変化が見えないような、まさに「そこに居続ける」ということが生きるということかなと、そんな風に思いました。

皆さんは、今、どのように過ごしているのでしょうか。何かに挑戦しようと思っているかもしれません。今まさに集中して取り組んでいる最中かもしれません。または、少し疲れて休んでいるかもしれませんね。どんな過ごし方でも、そこに居続けようとしていることが大切かと思います。

学生相談室では、こういう話をするとところという決まりはありません。この観葉植物の話のように、なんでもないことを話すのもいいなと思います。相談員として学生相談室に居続けながら、皆さんの訪問をお待ちしています。

誰かに助けを求めること

岩見 眸（非常勤相談員）



はじめまして。今年度から木曜日に安威キャンパスで勤務することになりました、岩見 眸（いわみ ひとみ）です。

この春から新しく追手

門学院大学にやってきた者という意味では、新入生のみなさんと一緒ですね。どうぞよろしくお願いします。この2か月はどこに何があるのかもわからず、あっちへ行ったりこっちへ行ったりしながら、学生さんやキャンパスの様子を少しずつ知っていくことがお仕事のようなものでした。大人になっても新しい環境というのは少なからずドキドキするもので、緊張や不安を感じながらも、いろいろな方に助けていただきながら過ごした日々でした。

さて、4月から始まった新学期を、みなさんはどのような気持ちで迎えたでしょうか。新しい出会いや環境にワクワクとした期待を抱く人もいれば、「友達ができるかな」「うまくやれるかな」と不安な気持ちを抱えて大学に来てくれた人もいるのではないのでしょうか。そして新入生はもちろんのことですが、在學生も学年が1つ上がると、学部で学ぶ内容はますます専門的になってきますよね。集団の中で役割が変わったり、今後の進路や生き方について考えなくてはいけないことも出てくると思います。そのように考えると、『大学生って世の中のイメージよりもずっと忙しくて、いろいろなことを考えないといけない時期だよなあ』と

思います。みなさんの実感はいかがでしょう？

みなさんが今後とも大学生活を送る中で、楽しい出来事や嬉しい出会い、自分の成長を感じられる経験などに恵まれることを心から祈っています。しかしその一方で、人間関係や進路の悩みにぶつかったり、心身の健康をめぐって思い悩むこともあるかもしれません。そのようなときには、『そういえば、大学には学生相談室があったな』と思い出してもらえたら嬉しいです。相談したところで、困りごとがすぐに解決するわけじゃないし...とか、そもそも人に相談すること自体に抵抗がある、といった方もいるかもしれません。しかし、悩みを一人で抱える心細さや不安は、誰かと一緒に考えることでちょっとだけ薄れるかもしれません。そして心の荷物がちょっとだけ軽くなったら、これまでとは違った景色も見えてくるかもしれません。何よりこの大学で、『つらいとき・苦しいときに、誰かに助けを求めても良いんだ』と思えるような経験をしてもらえたら嬉しく思います。人に自分の悩みや弱みを打ち明けるのは勇気のいることかもしれませんが、どうか1人で頑張りすぎないでくださいね。一緒に考えたり悩んだりする中で、みなさんが自分なりの答えを見出すお手伝いをさせてもらいたいと思っています。2号館1階の学生相談室で、みなさんをお待ちしていますね。

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】



HP: 相談・予約方法

- 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。

<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「氏名、学籍番号、連絡先電話番号、希望の相談曜日・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。

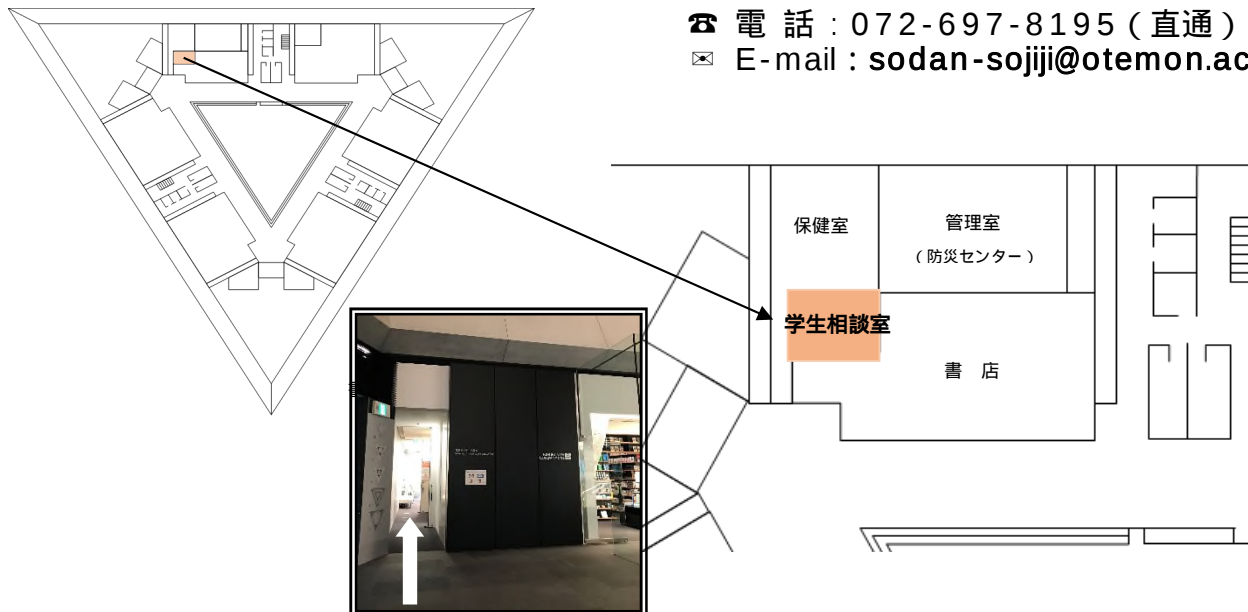
総持寺 キャンパス

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

	月	火	水	木	金
総持寺	久山 光	島田 友紀	前田 聖津子	花浴 友利子	境 明穂
	荒木 浩子	江口 佐和子		神谷 文子	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・ 希望の相談曜日・ 時間 (複数) 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。

学生相談室の利用について

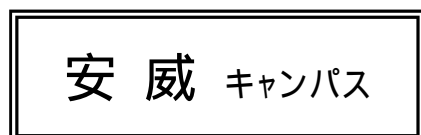
学生相談室とは ー みなさんとともに話し合い考える場です

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。



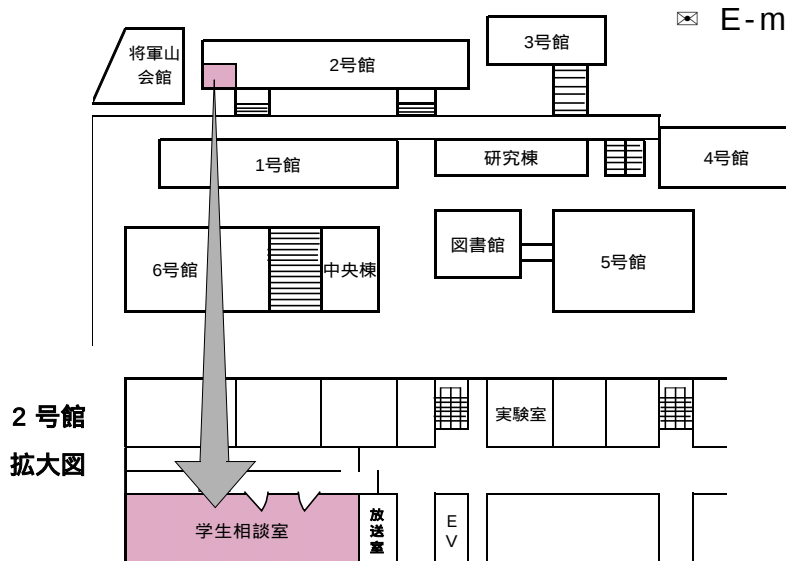
2号館 1階

〒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	山内 ひとみ	岩見 眸	
		前田 聖津子	奥村 円香	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

MEMO

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