

学生相談室だより

No.106

追手門学院大学学生相談室
2025. 4. 1.

2025年度の学生相談室

櫻井 鼓（学生相談室室長・心理学部）



こんにちは、学生相談室長の櫻井です。室長になり、3年目の春を迎えることになりました。ここ数年、本学の学生数は年々増加しておりますが、

皆さんが学生相談室を活用してよりよい大学生活を送ることができるよう、相談室でも毎年、体制を整えるべく努力を続けています。

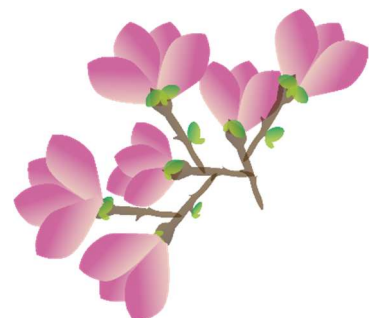
2024年度も、学生相談室では学生の皆さんから多くの相談を受けてまいりました。総持寺キャンパスでは、さらなる相談の増加が見込まれたために、非常勤相談員が複数人で相談を受けられる曜日を増やしたり、仮の相談室でも相談を受けられるよう工夫したりしてきました。また、通常の相談のみならず、コミュニケーションスキルのアップを目指したグループワークの企画も行ったところです。

2025年度は、総持寺キャンパスがメインキャンパス化し、学生相談室も新しくなります。基本的には、各曜日において、安威キャンパスでは非常勤相談員2人が、総持寺キャンパスでは3人が、相談を受けられるようにしています。また、精神科医、ハラスメント専門相談員も、週によって安威と総持寺とで勤務し、皆さんか

らの相談を受けられるようにしました。オンラインでの相談も引き続き対応可能としています。

入学や新学年を迎えるというこの春を、ワクワクして過ごしている方もおられることと思います。他方で、初めての場所、初めての人と共に過ごすことに不安を覚えたり、心細く感じたりする方もおられるかもしれません。悩みというのは自分の頭の中で言葉として考えているものですが、頭の中の言葉を人に話すことによって、また、言葉にならない不安を人に伝えようとすることによって、はじめて自分の気持ちや考えに気づくことがあります。それを話せる場所の1つとして学生相談室があります。

ぜひ、皆さん、気軽に学生相談室を利用してください。このページをめくれば、さまざまな相談員の先生方がいることを感じていただきたいと思います。私たち相談室のスタッフ一同、お待ちしております。



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

〈総持寺〉 TEL 072-697-8195 (直通)

〈安威〉 TEL 072-641-9628 (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。

総持寺 キャンパス

〒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

アカデミックベース 1階

学生相談室



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	花浴 友利子		花浴 友利子	荒木 浩子
	久山 光	江口 佐和子	高辻 優子	神谷 文子	境 明穂
	岩見 眸	島田 友紀	菊池 秀一	小山 明子 (精神科医)	北村 順子
				杉本 志津佳 (ハラスメント専門相談員)	

小山 第1, 3, 5週：10:00~14:00

杉本 第2, 4週：11:45~14:45

※業務により変更の可能性あり

安威 キャンパス

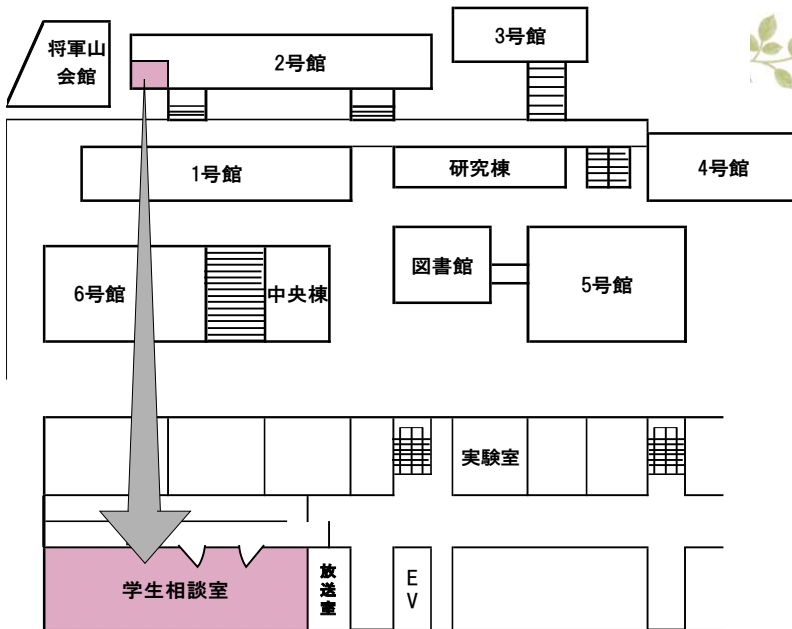
〒567-8502

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



面接室



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	前田 聖津子	荒木 浩子	荒木 浩子	河野 一紀
	河野 一紀	寺尾 奏宥	奥村 円香	田口 朋 小山 明子 (精神科医) 杉本 志津佳 (ハラスメント専門相談員)	

小山 第2, 4週：10:00~14:00

杉本 第1, 3, 5週：11:45~14:45

※業務により変更の可能性あり

ひとの知恵

荒木 浩子（専任相談員・心理学部）



大学生活にいろんな期待をもっている、いざ入学してみると、不安な気持ちや孤独を感じている人もいるかもしれません。思い通りにいかないことで、悲しんだり腹立たしい気持ちになったり、絶望したり、昔から人は感情を持っているがゆえにいろいろな気持ちになってきました。そしてその気持ちを抱えながら、今を、これからをどのように生き延びるかという知恵を生みだし蓄えてきました（それが慣用語になったり、哲学や心理学などの学問にもつながっていると思います）。

例えば、昔、ある男の人が飼っていた馬（当時大きな財産）が逃げていなくなっていました。その数か月後、その馬が別の良い馬を連れて帰ってきました。その男の人は喜んでその馬に乗っていたのですが、あるとき落馬して足の骨を折ってしまいました。ところ、その後戦争が始まり、骨折していたおかげで戦争に行かずにすみ、命が助かったというのです。これが『人間万事塞翁が馬』^{にんげんばんしさいおうがうま}です。人生には不運が幸運につながったり、その逆もあるので簡単には判断できないという意味だそうです。このお話は偶然が重なって進んでいくようですが、何か行き詰ったときに、その状況に翻弄されながらも、その状況について振り返ったり、自分の気持ちについて深く考えたりしながら、より積極的に意味を求めていくことも、人ならでの営みです。大きなことほど簡単な道のりではないですが、一緒に考えたいと思っています。

時には寄り道を

久山 光（非常勤相談員）

皆さん、ご入学・ご進級おめでとうございます。新年度が始まりますが、いかがお過ごしでしょうか。順調ですか？それとも困り事に対峙中でしょうか。春は、「なんとなくソワソワ」するかもしれません。大学生活の中で、新しい出会い、チャレンジ、自由と責任、これまでにない悩みに期待と不安が入り混じって、たくさん心が動きますよね。嬉しいこともあるけど、悲しいことも、辛いことも、腹が立つことも。心が動くことは、エネルギーを必要とするので、正直しんどいです。

一方、現代は、『コスパ』『タイパ』が、重宝される考え方の1つになっています。大学生の皆さんにとっても、無駄なく、合理的で、要領が良いことは、無視できない基準なのではないでしょうか。心を動かすよりも基準がはっきりしていて、割り切りやすいかもしれません。

それでも、そんな時代に、心と立ち止まって自分自身と向き合う事は、きっと貴重な体験になると思います。一見無駄に思えることや、本筋から逸れて寄り道して得るものが、その後の人生に影響を与えることはよくあります。大学時代という有限の中で、皆さんそれぞれのバランスを見つけてほしいと思っています。

悩みを“悩み”として、困りを“困り”として自覚し、受け入れられること自体がすでに“力”だと思いますので、何か心にひっかかる事がある時には、ぜひお話ししにいらしてください。

こころの調子を整える

岩見 眸（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。初めてのことばかりの大学生活で、楽しみな反面、不安や緊張もあるかもしれませんね。そして在校生の皆さん、新しい年度を迎えて慌ただしい日々を過ごしていませんか？サークルで中心的な立ち位置になったり、就活が意識されるようになったり…。さまざまな変化に圧倒されて、落ち着かない気持ちになることもあるかもしれません。

そんなとき、心の調子を整えるためには、自分を大切にできる時間を持つことが重要です。勉強やアルバイト、友だちとの時間も大切ですが、ときには自分のための時間も作るよう意識してみてください。本を読んだり、好きな音楽を聴いたり、散歩などをしてリラックスする時間の中で、今自分が何を感じているかをゆっくり振り返ってみると良いかもしれません。

十分な睡眠も、心の健康には不可欠です。寝不足はストレスや不安を引き起こしやすくなると言われていています。大学では授業時間も日によって異なるため、生活リズムが不規則になりがちです。なるべく規則正しい生活を心がけ、質の良い睡眠をとるようにぜひ意識してみてくださいね。

そして誰かと話すことも大切です。悩みや不安を抱えたままにせず、信頼できる誰かに話すことで心が楽になることがあります。友だちや家族、そしてもちろん私たちカウンセラーにも、どうぞ気軽に相談してください。皆さんの大学生活をサポートするため、学生相談室でお待ちしています。

新生活に向けて

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。在学生の皆さんも新しい生活のスタートですね。新しい総持寺キャンパス、安威キャンパスでの新生活…新学年での取り組み（授業や就活、部活 etc…）になじめないことも多いかと思います。困りごとに直面した時、私たちはどんなふうに思うのでしょうか。「とにかく自分を取り巻く世界が何ともならないでただ恐怖しかない」「自分自身の思いや感情を出すのが怖い」「自分を自分で調整（コントロール）できない」「自分の思いや考えを出してもいいけど、周りに比べて劣ってない？」などなど…。その「大丈夫じゃない」という感覚が起こってきたらどうすればよいのでしょうか。自分で解決できる、家族や友人、先生に相談する、SNS も利用できるかも…それがうまくできない場合もあるかもしれません。そんな時は、一度学生相談室を利用してみませんか。万能とは言い切れませんが、皆さんのお悩みや困り事、一緒に考えていきたいと思っています。

新キャンパス開設に伴って総持寺学生相談室の場所もリニューアル。お悩み相談でなくても、わからないこと、ちょっとした質問など、まずは訪ねてください。お待ちしております。

学内では無料でカウンセリングをお受けいただけます

島田 友紀（非常勤相談員）

新入生の方々、ご入学おめでとうございます。在校生の方々も、新しい校舎を前に心新たに新年度を迎えられているのではないのでしょうか。キャンパス移転のない心理学部の学生さんも、雰囲気が変わった安威キャンパスを感じておられるのではないのでしょうか。

さて、この紙面を手に取り、さらにここまで目を通してくださっているそのあなたに、何かのご縁ですので学生相談室についてご紹介したく思います。

学生相談室では、臨床心理士や公認心理師の資格をもったカウンセラーが学生のみなさんの学校生活をサポートいたします。対象は学生ご本人に限らず、教員やご家族の方も含みます。なんだか気持ちが落ち込むことが多い、大学の自由な雰囲気に圧倒されて馴染めない、生活や学業に不安がある、学生対応に困っている、とどんなご相談にも応じております。特に学生のみなさんには、在学中にぜひ一度カウンセリングを利用していただきたいと思っています。自分の感じていることを言葉にすることは簡単でなく、試みているうちに新しい考えに気づくこともあるでしょう。カウンセラーに話すことで、別の見え方もしてくるかもしれません。カウンセリングはまだ日本では高額であったり、医療機関などでは枠が少なく予約を取りにくかったりするのが現状です。大学生という、社会に出る前のモラトリアムとして、人とつながる経験の一つになれば本望です。どうぞお越してください。

息を吐く」深呼吸をしてみてください。

心が疲れて元々の自分の力が発揮できない時、なんだかしんどい時などは学生相談室も利用してみてください。自分のことを振り返ったり、一緒に考えたりして、自分の元々の力を取り戻せるきっかけになれば幸いです。

こころの声に耳を傾けて

江口 佐和子（非常勤相談員）

春が訪れ、また新しい年度を迎えました。春は新しい出会いや環境に遭遇し、ワクワクを感じたり、逆にストレスや不安を感じることも多い季節でもあります。さて、みなさんはどんな時に不安を感じますか？

不安になりやすい要因の一つに不安定な精神状態が挙げられます。車に例えるなら極端ですが、ブレーキやハンドル操作が効かない車です。そんな車に乗っていたら、大きな事故を起こすのでは？この先どうなるのだろうと不安になるのは当然なことです。このブレーキやハンドル操作が効いていない状況、つまりコントロールが出来ていない状況下では人は不安を抱きます。

大学生活では、自分で決めて行動する機会が増えます。その際に、周囲に流されてなんとなく行動していると、自分は何がしたいか、どうすればいいかいつの間にかわからなくなってしまうことがあります。常に自分自身のこころの声に耳を傾け、本当は何をしたいのか、どうすればハッピーでいれるのかを問うてみてください。自分のこころに正直にいと、こころに芯が出来、自己統制がしやすくなります。そうするとちょっとした不安もコントロール出来、精神状態も安定していくことがあります。

時には自分はどうしたいのかわからなくなる時があります。そういった時に学生相談室では、不安を共有したり、一緒に考えたりすることが出来ます。自分の本当のこころの声に耳を傾けるために、ぜひ学生相談室をご利用してみてください。

繋がる

前田 聖津子（非常勤相談員）

学生相談室は電話、メール、来室などの相談申し込み方法があり、教職員からのご紹介もあります。

相談学生には様々な思いが去来しているはず。「どんな人が話を聴いてくれるのだろう」「自分の悩みなど大したことないのでは」「他の人に相談のことを知られたくない」「話したところで解決するとは思えない」相談してみようという思いが浮かんで消え、ようやく決意して予約のコンタクトに至る。電話するタイミングを計る。メールの文面を何度も見直す。何段階もハードルを越えたと感じる学生も少なくありません。

ある大学の心理学専攻の大学院生に電話受付のロールプレイ実習を行った時、「普段、電話を掛けないので」という感想が多く出てきました。電話をするのは、「歯医者予約」「急にバイトに行けなくなった時」。日常生活で親密に関わっている人には電話ではなく Line で連絡する。なので、不慣れた電話というツールは掛けるのにも勇気がいり、受けるのにも緊張が高いということでした。

必要な相手とどのように繋がるか。年代や状況によって多様な選択肢があり、それに伴う多様な思いがあることを改めて考えています。「繋がれる場所」を周知する活動と共に、私たちが「どのように繋がるか」という方法を常に模索し続ける必要があることを痛感します。「繋がる」勇気を尊重しつつ、私たちが「繋がる場所」として選んでいただけるように努めたいと思います。

言葉になることとならないこと

高辻 優子（非常勤相談員）

こんにちは。水曜日の総持寺キャンパスを担当しています高辻優子です。

新学期が始まり、新入生の皆さんはこれまでとは違う生活が始まりましたね。在学生のみなさんも、専門科目が増えたり、人間関係に変化があったりと、少しずつ環境が変わっているのではないのでしょうか。

このコラムを書くとき、いつも、どんな方が読んでいるのかな…と考えます。ここを読んでいるということは、もしかすると、なにかふと立ち止まっておられるような気がします。何に立ち止まっておられるのでしょうか。何かに困っている？ふと思い出すことがある？自分って・・・と考えている？

自分の行動を振り返ったり、考えを言葉にしたりすることは、実はとても難しいことだと思います。もちろん、得意な人もいます。小説や映画を見ていると、この作家さんは言葉をとても自由に使うなぁと感じたり、この映画のセリフを書いた人は本当に人のこころを上手に表現するなぁと思ったりします。

一方で、自分の中にある何かが言葉にならないまま残る体験も、とても大切なことではないのでしょうか。私は映画が好きなのですが、それは、言葉にならない思いや圧倒的な状況を、あえて言葉にせず表現するからかもしれません。たとえば、後ろ姿を映すだけにしたり、音量を下げて状況だけを見せたり。

相談室では、言葉にして話す方法もあれば、箱庭療法のように、言葉を使わずに表現する時間もあります。少し自分の時間が欲しいな、と思った時は、どうぞ気楽にのぞいてみてくださいね。

こころの健康相談

心身面で心配なことがあるとき、
身のまわりの人で心配な人がいるとき、
一度相談室に寄ってみませんか？

精神科医 小山明子先生が
医師の立場からアドバイス、相談をお受けします。

- ☆ 相談 医： 小 山 明 子 先生（精神科医）
- ☆ 相談 日： 木 曜 日 10:00 ～ 14:00
- ☆ 場 所： 総持寺キャンパス 第1, 3, 5週
安威キャンパス 第2, 4週



ひょうたん こま
「瓢箪から駒」かも

小山 明子（非常勤相談医）

追手門学院大学の学生相談室に勤めるようになって、改めて数えてみたら 15 年以上経っていました。たまたま勉強会の先輩から勧められて、いろいろな「たまたま」が重なって勤めることになったのですが、実を言うと最初はあまり長居をするつもりではありませんでした。予想以上に通勤に時間が掛かったため、続けるのがしんどそう、と思ったのです。

それが、今ではとても大切な場所になっています。

最近の私の一番の楽しみは、押しのバンドのライブに行くことですが、それも元をたどると（ちょっと長い話になりますが）ここに来たことにつながっています。

必要に迫られて勉強したり、その過程で出会った人達や事柄は、今の私の財産でもあります。

私の大学時代を振り返ると、不勉強がたり第一志望の学校には行けず、入学した大学の学科では、興味があった分野は扱っていないことを知り、まったくの不本意入学でした。

それでも興味を惹かれる講義は見つかりましたし、今に至る付き合いの知己を得たことは掛けがえのないことでした。

思い通りでないこと、不本意なことなどにも沢山出くわすかもしれません。どうしたらよいか迷うこともあるでしょう。答えは一つとは限らないし、いろいろな答えや可能性もあるでしょう。

壁にぶち当たったり、穴に嵌まったとき、一緒に考えてみませんか。

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

☆ 場所：総持寺キャンパス 第2, 4週
安威キャンパス 第1, 3, 5週

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



「困った」「理不尽だ」「不快だ」を大切に

杉本 志津佳（ハラスメント専門相談員）

最近、芸能界やスポーツ関係などを中心に「ハラスメント」が注目されるようになりました。では、身近なこと、自分のこと…と考えるとどうでしょうか？

「これってハラスメントと思ってもいいのかな？」

「相手も悪気があるわけではないみたいだし…」

「相談に行ってもうまく丸め込まれてもみ消されるんじゃないか」

「相談に行ったら大ごとになってしまうのではないか」

…ハラスメント相談には、このような不安や怖さがあって、結構敷居が高いようです。でも、大丈夫。ハラスメントは受け手が「これはハラスメントではないか？」と感じるところから出発します。たとえそれが「ハラスメント」でなかったとしても、「困った」「理不尽だ」「不快だ」と思っていることを大切に考えます。「相手に悪気があっても、なくても」…です。

ハラスメント相談はあなたのそんな気持ちから出発して、解決の方法がないかを一緒に探していきます。あなたの望むこと、大切にしたいこと、恐れていること…を確かめながら進めます。あなたの気持ちや意思を置きざりにして動きを進めることはありません。

現実には「できること／できないこと」があって、全て魔法のように解決できるわけではありませんが、あなたが安全と感じて、学び、働き続けることができるように力を尽くしていきたいと考えています。

味方になって一緒に考えていく相談窓口として、困った時の選択肢の一つに加えてもらえると嬉しく思います。

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。

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/>



○こころもメンテしよう

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



学生相談室

<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

<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