

# 学生相談室だより

107

追手門学院大学学生相談室

2025. 6. 1.

## 螺旋のように変化すること

菊池 秀一（非常勤相談員）



2025年度から本学学生相談室に着任した菊池秀一と申します。これまで、学生相談業務を大阪経済大学、大阪府立大学、関西学院大学、そして大阪公立大学で経験してき

ました。また、今年度からは、大阪府立環境農林水産総合研究所の顧問に就任しました。これまでの貴重な業務経験をもとに、新しいことに挑戦しています。

ちょうど1年ほど前からでしょうか。学生相談での業務中に、ふと学部生時代の自分を急に思い出すことが時折ありました。もちろん、相談者の語りの理解に専念していましたが、来談学生への共感から喚起されたイメージが、急に学部生時代の自分へと向かっているのに気づくと同時に、いつになるのかは不明瞭でしたが、約25年離れていた母校をいずれまた訪れる日がくると予感しました。

その予感は思ったよりずっとはやく実現しました。筆者は本学心理学科の卒業生です。久々に本学を訪問すると、学生時代にはなかった総持寺キャンパスや新校舎など、まずはその新しさに目が向かいました。ただ、数週間もすると、またある学生時代の一場面をキャンパス内で急に回想しました。筆者は三川俊樹先生のゼミの卒業生ですが、4回生のある夏のゼミの時

間の残り5分ほど前に、三川先生が「人の心は螺旋のように変化します」とコメントされていたのを鮮明に思い出しました。

筆者は、学生相談業務をはじめてから、20年に近づきつつありますが、まだかけだしの頃に、相談者の学生から、「カウンセリングをうけてよくなりますか？」と質問を受けることがよくありました。もしかすると、まだその頃は経験が浅く、こちらの自信に少なからず揺らぎがあったのかもしれませんが。そのことが、上記の質問をうけた一因だったのかもしれませんが。筆者は、その質問があると、どこかお守りのように「螺旋のように変化していくと思います」とよく返答したものでした。

『老子』の第40章には「反とは道の動」との内容の記載があります。森羅万象（自然）には回帰的な側面があることを記した一文ですが、それは、人の心にもあてはまる場所があるように思います。一直線に急激に改善することはないかもしれませんが。また、似たような不安や葛藤が時には活性化することもあるかもしれませんが。ただ、それでも、螺旋のように似たような繰り返しがありつつも、よりよい方向へと心の変化していくことやその可能性に希望や関心をお持ちの方がいましたら、学生相談室へ是非お越しください。

## 「私」としての興味

北村 順子（非常勤相談員）



今年度より、金曜日に総持寺キャンパスの学生相談室に勤務している北村と申します。

学生時代と社会人との違いを考えると、時間の使

い方の中で「興味への取り組み」が少し変わるように思います。卒業して職業人としての社会的役割の比重が大きくなると多くの人がどうしても生活時間の多くを仕事中心に費やしていくこととなります。

言い換えれば、今は経済的責任が社会人よりは幾分軽く、自分だけの時間が作りやすい貴重な時だとも言えます。そこで社会人になる一歩前にいるみなさんには、「興味の幅を広げ、“自分の興味や好きなことは何か”、をたくさん発見すること」をお奨めします。

やることがたくさんあって、有意義に時間を過ごしている、という方もおられるでしょう。実は現代は娯楽や気晴らしのサービスが氾濫しているともいわれます。みなさんは何を基準にそれらを選んでいきますか。“みんなが良いというから”、“流行っているから”、だけで選択することもあるかもしれません。それにプラスして「私個人」として考えてみるとどうでしょうか。

実は「自分の本当に好きなこと」は見つけにくいかもしれませんが、スマホも娯楽も何も、本当に退屈な事態になった時、自分が何を思うか、どうするか、は自分のことを考える上で意味のある時であるのかもしれません。

“好きなこと”というのは、「きちんと形になるもの」だけではなく、例えばそれを見たり聞い

たり考えたりしたらちょっと自分の気分が上がったり、ふわっと気持ちが楽になったり、落ち着いたり、自由な感覚を覚えるようなこと（他にもきっとあるでしょう）を含み、人との関わりも含め、風景や出来事、モノ、ことば、音、感触、等々「ほかの人と比べるものではない、“自分自身の感覚”」だと考えています。そして実際、何かに取り組む時には、たとえ得意ではなかったとしても、打ち込んだり、没頭したりする中で、ある種の熱量のようなものが生じていることがあると思います。そして途中、少し行き詰まったり回り道をしたりという負担や負荷のようなものがかったとしても、その熱量が原動力となって、望むものに対して少しずつでも進んでいこうということにつながるのではないのでしょうか。

お金をかけすぎるとか体を壊すほど熱中するような負担や負荷等は避けなければならないでしょう。それでも今は一時期、自分自身が「打ち込む」「没頭する」という体験ができる時でもあるといえると思います。

取り組んだことは自身の蓄えとなり、これからの根底を支える一部になるかもしれませんし、自分を表現する時、人との違いを感じる時、そして共感する時にも役に立つことがあるように思います。なにより“自分の興味や好きなことは何か”、をたくさん発見していこうとする気持ちや在り方が、いろいろな気づきに繋がりを、人生を豊かにする気がします。

学生相談室では具体的な悩みと合わせ、自分を知ることも大切なこととして扱っていきます。

そのお手伝いをできたらと思っています。

## のんびりぶらぶら

田口 朋（非常勤相談員）



こんにちは！【安威キャンパス】【木曜日】担当の田口朋（たぐちとも）です。今年度から勤務を始めました。

皆さんは、学生相談室

がどこにあるかご存知ですか？相談室は2号館1階の端っこ、キャンパスの“奥の方”にあります。普段の授業や部活動でよく使うエリアとは離れていて、「あっちまで行く用事ないな」「わざわざ行くのはちょっと…」と思う方もいるかもしれません。実は私も、初めてキャンパスマップを見たとき、「えーっと、奥へ奥へ行くんだなー…」と行ってしまいました。でも今では、その道中も含めてお気に入りの場所になっています。

安威キャンパスは自然がとても豊かで、空や緑、花、鳥の声、風のおいなど、毎日たくさんの小さな発見があります。相談室まで歩きながら「お花きれい～」「わぁ大きな蜂だー」「雨のおい・・・」など、立ち止まることもあります。私はこの“うろうろ・きよろきよろ”の時間が心地よくて、のんびりぶらぶらしながら出勤しても間に合うように、少し余裕をもって家を出るようになりました。

さて、大学生活って本当に忙しいですよ。高校の頃より自由度が高くなる一方で、何事も「自分次第」という難しさも増します。「やりたいこと」と「やらなきゃいけないこと」がどんどん積み重なり、心の余裕がなくなることもあるのではないのでしょうか。つい周囲と自分を比べて落ち込んだり、逆になんとなく優越感を

抱いたり。そして、そんな自分に心身とも忙しく疲れがたまっていくこともあると思います。

さらに、いろんな予定をこなすうちに、常に何かしていないと落ち着かないような感覚に陥ることも。やりたいことも、やらなきゃいけないことも、やっている理由がよく分からないまま、ただ「やらずにはいられない」状態になっていく…。そんな中で「心に余裕を持つ」って、とても難しいことだなあと感じます。

だからこそ、たまには「意味のあることばかりしなくてもいいかも」という考えを取り入れてみてはいかがでしょうか。たとえば、私が道端の花を見て「かわいい」と思っても、それに特別な意味はありません。その花について調べるわけでもなく、写真に撮るわけでもなく、持ち帰って飾るわけでもありません。でも、その瞬間、ふわっと心が動いたこと自体に、ほんの小さな価値があるような気がします。

「有意義」「成果」が重視されがちな日常に、あえて“ぼーっとする時間”や“なんとなく心がゆるむひととき”を大事にしてみるのもおもしろいものです。

そんな想いも込めて、学生相談室では現在グループワークを企画中です。「悩みはあるけど、相談室に行くほどではないかも」「大学生なんだから、自分で解決しなきゃ」と感じている方も、ぜひ気軽に参加してみてください。

「へえ、相談室ってこんなふうに使えるんだ」と思ってもらえたら嬉しいです。ただいま準備中ですので、詳細が決まり次第お知らせします。おたのしみに～。（写真は、海遊館のアザラシ“ゆきちゃん”のぬいぐるみです^^）

## 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「氏名、学籍番号、連絡先電話番号、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

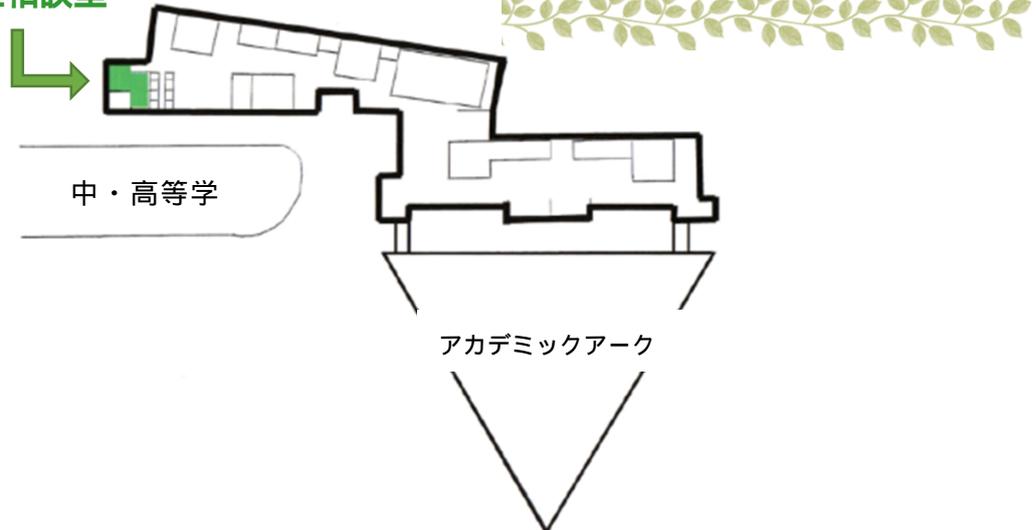
大阪府茨木市太田東芝町1番1号

☎ 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



面接室



ラウンジ



#### 担当相談員

	月	火	水	木	金
総持寺	荒木 浩子	花浴 友利子	高辻 優子	花浴 友利子	荒木 浩子
	久山 光	江口 佐和子	菊池 秀一	神谷 文子	境 明穂
	岩見 眸	島田 友紀		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 田口 朋 小山 明子 (精神科医)	河野 一紀
	河野 一紀	寺尾 奏宥	奥村 円香	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

MEMO

## 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

TEL 072-697-8195 (直通)

E-mail [sodan-sojiji@otemon.ac.jp](mailto: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

TEL 072-641-9628 (直通)

E-mail [sodan@otemon.ac.jp](mailto:sodan@otemon.ac.jp)