

学生相談室だより

№ 108

追手門学院大学学生相談室

2025. 10. 1.

大学では自由に学ぶ(学ばない)ことができます。

廣瀬 智士(心理学部)



こんにちは。心理学部 人工知能・認知科学 (Artificial Intelligence and Cognitive Science; AICS)専攻の教員の廣瀬です。私たちの専攻は大きく人工知能と認知科学の

二つの分野からなります。私は認知科学の方の研究を行っています。認知科学は人工知能と双子の学問といわれる分野です。人工知能はコンピュータの中に知能を作ろうとする学問であるのに対して、認知科学は人間の知能を人工知能の一つと捉えたときに、どのような特徴を持っているかを明らかにすることで、人間の知能の仕組みを明らかにしようとする研究分野です。

さて、本コラムでは大学の学びについて考えてみたいと思います。多くの人は卒業するための勉強、卒業単位の修得を目標に大学のカリキュラムをこなしていると思います。それは素晴らしいことですが、大学生は卒業に必要な科目を学ぶこともできます。一度、「すべての科目が履修できる」という前提でシラバスから履修したい科目を探してみてください。きっと「なんかおもしろそう」という科目はあると思います。そのうえで、履修できる科目であれば履修すれば良いですし、図書館でその授業内容に関する本を探して独学を始めてみても良いと思います。行き詰まったり、聞き

たいことがあれば教員に連絡を取ってみてください。実は本学には、数学、建築学、法学、経済学、宇宙物理学、そして認知科学などなど、本当に多様な分野を専門とする教員がいます。大学では自分の興味のままに対象を選択して、勉強を開始するには最高の機会が提供されています。

自分が授業を履修していない先生に話を聞きにいくなんて無理、という人もたくさんいると思います。もちろん話を聞きにいく前にはある程度調べて、何を聞きたいか明確にする必要があります。自分なりにある程度質問が固まったと思ったら、試しに教員に連絡を取ってみてください。おそらく無碍には扱われないと思います。

また、逆に最小限の単位取得で卒業する、それ以外は学ばない。という選択ができるのも大学です。また大学を辞めるという選択肢も高校までよりははるかに現実的です。実際、他にやりたいことが見つかった、と大学を辞めていく学生も少なからずいます。

大学は、機会の提供は行いますが、何も強制はしません。無限の選択肢から自分で選んで、楽しく意義ある学生生活を送ってください。

これからの学びの意味

渡辺 慧佑（教務課）



私は 2011 年に新卒で本学院に入職して、今年で 14 年目です。2017 年度から現在の教務課に配属され、いつの間にか社会人になってから一番経験の長い部署になりました。

教務課と言われて普段何をしているのかぴんとくる方は少ないかと思いますが、学生と教員が出演している教育という舞台を裏方として支えているイメージです。最近担当している業務では、「オープンバッジ」というみなさんの学びの成果を電磁的に証明する制度の導入や仕組みづくりを行うなどしています。

最近個人的に気になることは AI の台頭についてです。職場でもこの単語を耳にしない日はないぐらいになりました。

昔、趣味で将棋と囲碁を習っていたためか、私が AI から連想するのは、パソコンの対局ソフトです。将棋は自分が小さいころから手強かったですが、囲碁は長い間、大量のハンデを与えても練習相手にならないレベルでした。プロを超える日は当分来ないと言われていただけに、2016 年に DeepMind 社の対局ソフトである AlphaGo が、当時世界最高峰の棋士と目されていたイ・セドル九段を破ったことは個人的に衝撃的なニュースでした。

それから 10 年近く経ち、今では、授業の課題レポートの作成も生成 AI に任せるのが主流になっているのでしょうか。学内を歩いていても、時折そのような会話が聞こえてくることがあります。自分が学生の時は Wikipedia の丸写しが問題視されていたことを考えると、隔世の感があります。

その是非は別として、このような会話を耳にす

るたびに、教育業界の末席に身を置く者として、これからの教育の意義やあるべき姿について考えることがあります。

みなさんは授業を受けていて、こんなことを学んで将来何の役に立つのだろうと思われたことはないでしょうか。私はよくありました。逆に、今は有用とされている情報でも、何年か経てば技術の発展や価値観の変化などで古くなってしまいかもしれません。ただ一つ今になって思うのは、どのような学問であっても自分の頭で考えて理解したり解釈したりするプロセスそのものに価値があるのではないかということです。なぜならこの力を鍛えることによって、成績 UP はもちろんのこと、好きな映画や漫画などといった娯楽作品の解像度も上げることができ、人生をより楽しむことができるためです。

また、それは学問に限らずとも、例えばクラブ活動やインターンシップでもはたまた選挙の投票に行くといった「体験」についても同じことが言えるかと思います。

私は幸いにも大学を卒業して社会人になってからも多くの学びを得る機会がありました。それらが仕事や生活で直接役に立つかどうかはともかく、今では自分だけの判断・評価軸を持つことができるようになったとの自信にも繋がっています。

ただ今振り返ってみてもやはり、学生時代ほど自分の意思で自由に行動できる時代はなかったかと思います。学生生活は長いようで一瞬です。ぜひ今の内に様々な経験ができるように意識して挑戦してみることをお勧めします。

相談も AI にの時代ではありますが

神谷 文子（非常勤相談員）

こんにちは。総持寺キャンパス学生相談室の木曜担当神谷です。学生の皆さんは、春学期、夏休みを終えられ、今年度の大学生活や新生活に慣れてこられた時期でしょうか。

学生相談室は追大生である皆さん誰もが利用できる場所です。キャンパスライフを送る上で「困った。どうしよう。でもこんな些細なことで・・・」と迷われた時は気軽にご利用してみてください。今は何か困った時、迷った時、ひとまずスマホやPCで検索。自分の気持ちの整理や言語化にもスマホアプリが一躍かってくれるとても便利な時代ですが、相談室は安心できる環境で、相談員とのやりとりを通じて自己理解を深めたり、自分なりの最善の問題対処方法を見つけたり、つながりの場としても活用していただける所です。人とのやりとりを通じて問題対処するというのは今の時代少し面倒な方法だと感じる人もいるかもしれませんが、社会で生きていく上ではやはり必要なことです。人とのやりとりは苦手だなと思う方には練習の意味でもご利用していただければと思います。最後にお勧めの本をご紹介します。松本俊彦編「大学生のためのメンタルヘルスガイド～悩む人、助けたい人、知りたい人～」です。本学図書館でも所蔵されています。様々な分野のエキスパートである先生方から大学生の皆さんに向けて、大学生活やその後の人生を生きていく上でヒントになる内容が沢山書かれています。興味のあるテーマだけでも読んでみてはいかがでしょうか。

考える葦

境 明穂（非常勤相談員）

人間は一本の葦である。すなわち自然の中でも一番弱いものにすぎない。

だが、人間は考える葦である。

パスカルが言ったとされる名言ですが、皆さんは耳にされたことがあるでしょうか。私は中学の時に毎月配られていた学年だよりを通してこれを知ることになりました。学年主任の先生が、パスカルを引用し、「葦のように、倒れても柔軟な心で起き上がり、自分で考えられる子になってほしい」という願いを込めて、学年だよりの名前の参考にしていたからです。

思春期真っただ中だった私は、普段大人達の言っていることは話半分で聞いていましたが、この言葉は心に残りました。いかに自立するか、という思春期の課題と絶妙にマッチしたからだと思います。

「人間は考える葦である」の続きを読んでもみると、人間は自分が死ぬことや自分の有限性を知っていることが書かれています。パスカルが主張するのは、そうした弱さを持った存在ではあるが、人間は「考えること」ができ、「考えること」にこそ人間の尊厳があるということです。

学生相談室でのカウンセリングでは、様々なことが行われていますが、それらの根幹には「考えること」があると私は思っています。「考えること」は、地味で、即効性もなく、時に退屈だったり、苦痛だったりします。ただ一緒に頭をひねって考え続けること、それしかできない時もありますが、「人間は考える葦である」は相談員としての私やその営みをそっと支えてくれているように感じます。

学生相談について

河野 一紀（非常勤相談員）

夏休みが終わり、また新しい学期が始まっていますが、みなさんはどのように日々を過ごされているでしょうか。新たな授業、新しい出会い、あるいは夏の疲れを引きずったままなんとなく日常が始まっている方もいるかもしれません。

私は安威キャンパスの学生相談室で月曜日と金曜日に勤務しているカウンセラーです。学生相談室でカウンセラーに相談というと、少し敷居が高いような印象もあるかもしれません。私自身、学生時代を振り返って、学生相談室に親しみ(?)を感じていたかというところでもなく、むしろ一回しか利用したことがなかったです。でも、その一回の相談は、細かいことは忘れてしまいましたが、今でも不思議と記憶に残っています。進路に関する事で、相談というよりも私がカウンセラーらしきおじさんに一方的に話して、向こうは特に何を言うわけでもなく（「いいんじゃない」くらいは言ってくれたと思いますが）でもなんか納得して帰ったということを覚えています。別にその体験から学生相談室のカウンセラーになったわけでもないのですが、大学生の時に「大人」と話す経験って、なかなかいいものだなと今となっては思います。

何が言いたいかというと、皆さん気軽に学生相談室を利用してみてくださいということです。まとまらないけどちょっと話してみたいということなどあれば、ぜひ一度話に来てください。

心と体を整える

寺尾 奏宥（非常勤相談員）

秋学期も始まり、年度の折り返しですね。4月のスタートから半年経って、気づかないうちに心や体が疲れていることはありませんか？

学生相談室には、「なんだかしんどい」「気持ちが落ち込む」など心や体の状態がいつもとは違うと気が付いて来られる方も多くおられます。そんな時に、まずは体へのアプローチをおすすめすることもあります。例えば、睡眠をしっかりとる、食事を3食とるなど、ありきたりに思われるようなことです。これは心と体がつながっているなので、まずは体を整えてみるということです。みなさんも、焦っていたけど暖かいお茶を飲んでほっとした、緊張でガチガチだったけどストレッチすると少し落ち着いたというような心と体のつながりを感じた経験はありませんか？

私は心と体のつながりに関心がありポリヴェーガル理論を知りました。ポリヴェーガル理論では、体の中の自律神経系（交感神経、背側迷走神経、腹側迷走神経）が周囲の環境に応じて、自分を守るために働いていると言われています。その働きは、感情や認知にも影響を与えているようです。つまり体（自律神経系）と心は密接につながっていることが分かります。そのため心を落ち着かせたいときに、まずは体を落ち着かせることが大切です。簡単に落ち着く方法としては「深呼吸」がおすすめです。

学生相談室で、自分の心と体について振り返ってみませんか。お待ちしております。

ぐるぐると考えてしまうとき

奥村 円香（非常勤相談員）

秋学期になって、いそがしく過ごされている頃でしょうか。

皆さんは、普段一生懸命頑張って取り組んでいるのに、なんだかうまくいっていないような気持ちになったり、ぐるぐると嫌な方向に考えが巡ってしまったりするときはありませんか。

私は学生るとき、授業の発表のことを考えてソワソワしたり、アルバイトが始まる前にズーン...と沈んだ気持ちになったりしたことがあります。「うまくできるかな」とか「失敗して人を嫌な気にさせるんじゃないかな」と、頭の中にネガティブな考えが浮かんで消えないのです。考えないようにしようとしても、なかなかうまくいかないのです。

ぐるぐる考えてしまうときは、自分が何を気になったり、心配しているのかを考えてみるといいかもしれません。「先週あの人にああ言ってしまったことが気になっているな」や「明日のことを考えて緊張しているな」など、自分の状態に気がつくこともあります。ネガティブな考えから少し距離を置いて、深呼吸して肩の力を抜いてみたり、うまくいなくてもそのときにどうしたらいいか考えようと思えることもあります。それから、ここまで悩むほど、真面目に頑張ろうとしている自分に気がついて、自分を労えることもあります。皆さんも、気持ちがネガティブな方へぐるぐるしてしまったときは、自分を見つめてみてください。皆様がより良い学生生活を過ごされるよう願っています。

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。

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。

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



【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。



【学生相談室入口】



【面接室】



【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) 杉本 志津佳 (ハラスメント専門相談員)	北村 順子

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

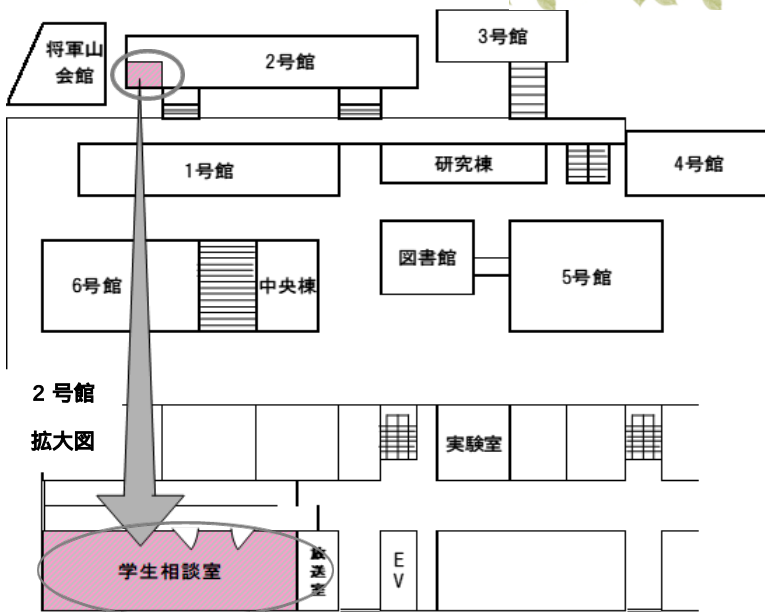
〒567-8502

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



【学生相談室入口】



【ラウンジ】



【面接室】



【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) 杉本 志津佳 (ハラスメント専門相談員)	河野 一紀
	河野 一紀	寺尾 奏宥	奥村 円香		

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

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