

# 学生相談室だより

91

追手門学院大学学生相談室  
2020. 4. 1.

## 進化し続ける学生相談室

中村 このゆ（学生相談室室長・心理学部）



いつも、学生相談室の運営にお力添えを頂戴し、教職員・保護者の皆様には、心から御礼申し上げます。相談室長は、相談業務に直接関わるわけではありませ

るので、常勤相談員の荒木浩子講師、非常勤の相談員の先生方からご相談があったときに学生支援部と連絡を取りながら、対応するのが主な職務です。その他、相談室運営全般の最終責任を負いますので、人事、相談室のイベントなどをこなしているうちに、2019年もあっという間に過ぎました。

2019年度、学生相談室では多くの変化がありました。まず、2019年度4月から総持寺キャンパス学生相談室が開室しました。総持寺キャンパスでは国際教養学部・地域創造学部の他、すべての学部の1年生が学んでいます。学生相談室では、一名の相談員、一名の事務職員が常駐し、これらの学生の援助に当たる体制を整えました。設計段階から綿密な打ち合わせを行ったにも拘わらず、防音工事に瑕疵があり、職員、利用者の皆様には長らくご不自由をおかけしましたが、秋学期にはなんとか修復工事と待合場所も完了し、通常業務が行えるようになりました。

その他、特筆すべきは、学生相談室の企画を見直し、2018年の4月から開始されたLGBTのセクシュアルマイノリティのグループと学生相談室の協働企画です。火曜日の昼休み、ラウンジを開放し、自由に話し合えるグループワークの場として提供しています。2019年度秋学期からは、非常勤相談員の大林先生がグループに参加し、毎回8～9名の参加者があり、ラウンジの有効利用の良い企画となりました。

また、2019年度からは待望のキャンパスハラスメント専門相談員として杉本志津佳先生がご着任になり、一年目からいくつかの事案にコミットしていただきました。ハラスメントのないキャンパスライフの実現に向けて、大きな力となっています。

非常勤相談員として2019年4月に、小仲恵子先生、大林裕典先生、河野仁美先生、湯川忠哲先生、植田あや先生、派遣事務職員として中納直子さんが着任、2020年1月に岡田佳子先生が着任されました。2019年12月に小仲恵子先生、2020年3月末に、伊賀洋子先生、溝端伸枝先生、湯川忠哲先生が退任されましたが、新しい、陣容で2020年度も力強く進化し続ける学生相談室をどうぞよろしく申し上げます。

## 感じ、考え、見つかるもの

荒木 浩子（専任相談員・心理学部）



新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。新生活はいかがですか。

2年生以上のみなさんは、どのような大学生活を送られているのでしょうか。

先日知人からあるアニメを教えてもらいました。漫画やアニメでご存じの方もおられるかもしれませんが、その第1話で、大好きなアニメーションを作ることに踏み出せずにいる同級生2人に向かって、友人が放った言葉です。「我々はモラトリウムに守られているんですよ。失う物なんてないノーリスクですよ。アニメの知識

はありませんが、諸々のサポートはしますよ。」なんと心強い。こんなことを言ってくれる知り合いがいたら、何でもできそうな気がします。同じことに同レベルの知識を持って共有はできないけれど、友人の情熱に協力するという意志が（実はその友人はお金への情熱が強いのですがそれも含めて）、うまく組み合わさっていきます。趣味や関心を同じように共有はできなくても、それぞれが互いに相手の個性や才能を見つけて尊重することが大切だと改めて感じます。相手の感覚を尊重するためには、実は自分の感覚を大切にすることも重要で、自分の感覚から目をそらさない登場人物の在り方は清々しく、背筋が伸びるような感覚になります。うまくいかない感じがあるとき、学生相談室にいらしてみてください。と一緒に考えることで、澁みの中で光るものが見つかるように、何か得られるものがあるかもしれません。

引用：大童澄瞳（2017）「映像研には手を出すな!」, vol.1, 小学館

## 新年度によせて

花浴 友利子（非常勤相談員）



皆さんこんにちは。相談員の花浴です。新入生の方も進級された方も、新しい生活が始まっていることと思います。

ところで、皆さんは「風の電話」をご存じでしょうか。1月ごろには映画でも上映されていました。岩手県のとあるメモリアルガーデンにある私設電話で、震災で死別した大切な人への想いを風に乗せて伝えられるようにと作られたそうです。「風の電話」には電話線がつながっていません。そこには次のような言葉が記されています。

*風の電話は心で話します 静かに目を閉じ 耳を澄ましてください 風の音が又は浪の音が 或いは小鳥のさえずりが聞こえたなら あなたの想いを伝えて下さい*

学生生活はあっという間に、慌ただしく、楽しくも苦しくも過ぎていきます。出口の見えない、答えの出ない悩みや問題を抱えることもあるかもしれません。そんな時はそのことをじっと抱え、この「風の電話」のように自分のこころの声に耳を澄ませ、あなたの想いや考えを自分自身に、誰かに伝えてみる場として、学生相談室を利用してみませんか。もちろん、今日の前にある悩みをどう解決していったらよいかを一緒に考える場としても利用してください。

## 書かれたものから何が分かる？

河野 一紀（非常勤相談員）



老若男女を問わず活字離れが叫ばれて久しい今日ですが、それでも書かれたものは巷に溢れています。紙媒体の新聞や書籍を読まなくても、パソコンやスマホでニュースを見たり、電子書籍を読んだり.....あるいはブログ文化に始まり、最近の SNS の流行が示すように、書かれたものを受け取るだけでなく、自分で何かを書くということも広くおこなわれています（というと仰々しいですが、ツイートも書かれたものに他なりません）。

ところで、書かれたものから一体何が分かるのでしょうか？一般的に、私たちは書かれたものからその発信者についてあれこれ想像を膨らませます。ある作家や学者の著作に感動したならば、「きっと実物も素敵な人に違いない」と思うでしょうし、逆に、何の共感も呼び起こさない文章を書く人に対しては、ネガティブな印象を抱くかもしれません。ただし、これらはあくまで想像であって誤解がつきものです。とはいえ、実際にその人に会ったとしても、一回会ったくらいでは他人のことはわずかしら理解できないのも事実です。

ここまで書いてきて何が言いたいかというと、たとえ書かれたものを介して学生相談（あるいはカウンセリング）に対して何らかのイメージを持っていたとしても、皆さんは実のところそれについて何も知らないということです。でも、不安になることはありません。何も知らない、つまり、未知であるからこそ、そこから新しいものが出てくるのですから。

## 木の芽時

大林 裕典（非常勤相談員）



こんにちは。火曜日に勤務しています、相談員の大林です。

昨年度から当大学の学生相談室で勤務をはじめ、11月からは学生相談室とセクシュアルマイノリティグループの協働企画にも参加をするようになりました。新しい環境に少しずつ慣れてきたところで再び春がやってき、心は少し忙しくなっています。

みなさんにとって春という季節は、どのような体験をもたらしてくれるのでしょうか。ワクワクだったり、ドキドキだったり、不安もあったりするかなと想像します。

春は昔から「木の芽時」とも言われ、木々の芽や生き物が冬を終えて動き出すことを指す一方で、心の調子が不安定になりやすいとも言われています。この時期、私たちは否応なしに変化を求められたり、考えさせられたりする機会が多いです。「変わりたい」、「変わりがたくない」、「変われない」など、その時々で状況は違うでしょうが、自分自身を見つめる時間は気持ちのいいことばかりではないかもしれません。そんな時は、少し立ち止まってみてください。頑張ってみんなと同じように過ごす必要はありません。寝たい時に寝て起きたい時に起きる、食べたい時に食べたいものを食べる、休みたくなったら急に休んでみる...いつもの当たり前や普通を少し緩めてもいいんです。学生相談室では、そういった頑張りすぎた心を緩め、「私らしさ」を探すお手伝いをします。ふらっと気軽に、ぜひ一度利用してみてくださいね。

## 春の情景

岡田 佳子（非常勤相談員）



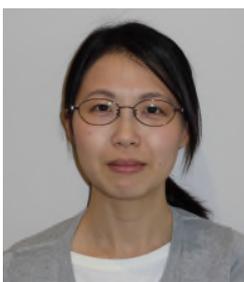
今年もまた桜の季節がやってきました。一年に一度、一斉に咲き誇り、春の訪れを告げるこの花を、みんなどんな気持ちで見ているのだろうか？という思いが、毎年私の心の中に浮かびます。新しい生活を楽しみにしている人、期待に胸が躍る人、不安でいっぱいになっている人、こんなはずではなかった...と苦しんでいる人、外目からは分からないたくさんの人の気持ちを桜の花は自らの美しさで一気に包んでくれるような一面

があるように感じます。

新入生のみなさんの中にも、新生活がうまくいくのか？友達はできるのか？授業にはついていけるのか？先生は優しい人だろうか？などさまざまな不安を感じている人は、少なからずいるのではないのでしょうか。みなさんの人間関係の中で、この不安を受け止めてくれる人がまわりにできればきっと心配することはないと思います。ただ、もし大学生活の中でみなさんが傷ついて辛くなったり、自分の気持ちを誰にも話せず悩んでしまうことがあれば、大学には学生相談室があることを思い出してほしいと思います。カウンセラーは、各々の学生のみなさんの思いを大切にしながら、学生のみなさんが少しでも充実した学生生活を過ごせるよう、ともに考えていきたいと思っています。初めての場所は、不安や緊張もあると思いますが、安心して学生相談室に来ていただければと思っています。

## 困ったら...とりあえず学生相談室に。

河野 仁美（非常勤相談員）

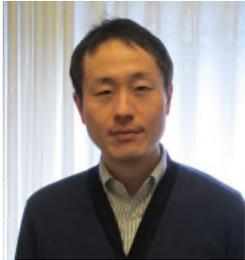


新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。在校生の皆さん、新しい学期が始まりましたね。皆様はどのような大学生活を送られるでしょうか。ビジョンが明確にある方、今から考えていかれる方、様々かと思います。また、入学やそれに伴う引っ越し、就職などは、喜ばしいイベントであると同時に、環境が大きく変わるということであり、心に大きく負荷がかかるものでもあります。慣れない環境というのは、普段よりも気を遣って

疲れやすくもなると思います。しっかりと休養をとりながら、自分のペースで良いので、大学のシステムを覚えて、友人を作ったり、部活動でコミュニティを作ったりしていきましょう。そうすれば、かかっていた負荷もなくなり、充実した学生生活を送ることができると思います。しかし、中には、なかなか大学のシステムに馴染めなかったり、友人との距離感がつかみにくかったりするなど、環境の変化についていけない場合もあるかもしれません。一人で困っていて、どうしていいのかわからなくなった...もしそんなことになったら、とりあえずで良いので、学生相談室に来てみてください。一人で抱えていると、気持ちがマイナスになっていくこともあります。誰かに相談することで気持ちが軽くなることもあります。カウンセラーは一人ひとりの「困った！」に耳を傾け、ともに考えていきます。学生生活で困ったことがあったら、どうやって解決するかをカウンセラーと一緒に考えていきましょう。

## 新しいことにチャレンジ

笠谷 光（非常勤相談員）



新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。

大学に入ってから新しい生活には慣れたでしょうか。地元から通っている人もいれば、地方から引っ越しをして一人暮らしの人もいるかもしれません。前のバイトを辞めて、新しいバイトを始めた人もいるかもしれません。新しい部活やサークルなど始めた人もいるかもしれません。

何か新しく始めるということは、わくわくすると同時に不安な気持ちもありますよね。例えば、友達を作りたいなと思って、ちょっと頑張って横の人に声をかけてみたけど、緊張したり、うまくしゃべれなかったりするかもしれません。特に力が入れば入るほど、緊張したりします。時には勇気が出なくて、声をかけられなくて、後でやっぱり声をかけておいたら良かったな・・・とかいろいろもやもやしてしまうかもしれません。

あまり緊張しない人を見ると、うらやましいなあ、と思ったり、なんで自分はうまくできないんだろう？って悩むこともあるかもしれません。考えすぎて、時には自分のことがいやになってしまうこともあるかもしれません。

学生相談室では、100%絶対にうまくいく友達の作り方！は教えることはできませんが、一緒に考えたり、ヒントを探すお手伝いができます。新しいことが続く中で、自分ひとりで考えるのがしんどいな、と思ったときはぜひ相談に来てください。カウンセラーに初めて相談する、という人もほんの少しだけ勇気を出してください。お待ちしております。

## 迷うということ

植田 あや（非常勤相談員）



皆さんは「迷うこと」にどんなイメージをお持ちですか？この現代においては、無駄なことと思われる方も多いかもしれませんね。しかし期せずとも人は時に迷うものです。どう向かい合ったら良いのでしょうか？

アメリカの著述家レベッカ・ソルニットは著書「迷うということ」で、山岳遭難救助隊、探検家、歴史家とのディスカッションから、「『自分が道に迷った』という現実を受け入れること、そして生き残れる、いつか進むべき道が見つかるという楽観的な態度が、道に迷った時に必要なスキル」と得ています。そこから「迷子とはおよそ精神の状態なのだ、...これは山奥で足を棒にすることだけでなく、あらゆる抽象的な、あるいは隠喩的な意味での道迷いにも同じことがいえるのではないか。」「(迷子になってはじめて)わたしたちは自然の広大さと不可思議さを知る。迷子になる、つまり世界の手掛かりを失って、はじめてわたしたちは自分自身を探しはじめる。そして自分がどこにいるのかを理解し、自分をとりまく無限の可能性に気がつく」、歴史家アーロン・ザックスからの手紙の一節を引き、こう締めくくっています。

迷うということは弱さではなく、自分というものを見つめるために、また今までの自分の世界から新たな世界に移行するために必要な体験なのかもしれません。

大学生活が皆さんにとって豊かなものになりますよう、心よりお祈りしています。学生相談室でお力になれそうなことがあれば、ぜひ気軽にいらしてみてください。

## 青年の顔

菊地 寿奈美（非常勤相談員）



セルゲイ・ボル・ニン、19歳で英国ロイヤルバレエ団の史上最年少プリンシパルに起用されたこの上なく美しいバレエダンサーだ。ウクライナの貧しい家庭に生まれた彼を、バレエ学校に通わせるため両親と祖母は母国を離れ働くが、両親の離婚で家族は繋がりを失っていった。彼は天才的才能を開花させるが、体を酷使し、痛みと哀しみと虚無の中で、上半身にタトゥーを入れ、薬物の使用を公言して、バレエ界の異端児“パッドボーイ”と呼ばれるようになる。プリンシパルになった2年後、人気絶頂期に電撃退団をして、世界を驚かせた。彼を追ったドキュメンタリー映画「世界一優雅な野獣」では、バレエ団を退団したばかりの彼が、解放され、それは愛らしい笑顔で、文字通り衣服からも解放されて（つまり裸体で！）雪の上でステップを踏むシーンがある。

舞台での完成度の高い気高いダンサーの顔、公演終了後に深い疲労に沈み込む顔、雪の上で踊る愛らしい顔。今、バレエの新しい形に挑戦している、すでに30歳を越えた彼の顔は不敵で邪悪な香りさえする哲学者のようにも見える。そして…やはりこの上なく美しい。青年の顔の10年あまりの軌跡に、思わず見入ってしまう。

大学で仕事をしていると、「青年の顔」が描く軌跡をたどる事ができる。渦中にある当事者には決して美しいとは思えないものだが、「青年の顔」には絵画的な美があると思える時がある。

## 楽しい大学生活は健康から

小山 明子（非常勤相談医）



新型コロナウイルスの話題ばかりですが、対策は何よりもまず、**手洗い**です。インフルエンザやその他の感染症でも、基本は手洗い。外出の後、料理や食事の前、トイレの後などにきちんと手を洗うことが大切です。

マスクが手に入らなくなり高額転売もまた起きていますが、マスクだけで感染を完全に防ぐことは難しいのです。気道の保温・保湿効果や、鼻や口の周りを無自覚に手で触って感染リスクを上げることを避ける効果は期待できますが、そのためなら布マスクでも良いわけです。そしてマスクをつけるなら鼻と口をしっかり覆いましょう。

何よりも大切なことは、**抵抗力**を保つこと、免疫力を落とさないことです。**睡眠、栄養、運動、休養**といったことに気をつけて、健康を維持・増進しましょう。

**睡眠は十分**にとりましょう。適切な睡眠時間は個人差が大きいですが、平均6時間は確保しましょう。

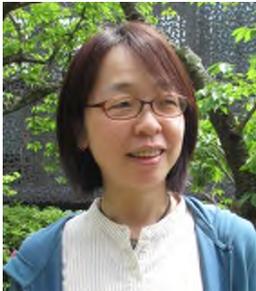
**バランスの良い食事**を心掛け、朝食を大切に。不足しがちな野菜類や良質なタンパク質を意識して食べましょう。サプリは食事をしっかり摂った上での補助です。食事の替りにはなりませんよ。

そして、ウォーキング等の軽い運動やストレッチで**体を動かし、疲れたらしっかり休み**ましょう。できるだけ**規則正しい生活**を心がけてリズムを崩さないことも大切です。

間違いのない大切なことは地味で面白みがなかったりしますが、**情報の真偽を見極めて健康で**大学生活を楽しみましょう。心配なことや分からないことがあれば、**遠慮なく相談室**へ来てくださいね。

## ハラスメントは、どこでも起きるから...

杉本 志津香（ハラスメント相談員）



ハラスメントは起こらないほうがいいに決まっている。でも、残念ながら、どこでも起き、誰もが被害者・加害者になる可能性があるものです。だからこそ、「その後」「周囲の対応」が大切です。

ハラスメント相談の大多数は、シンプルに、「安心して、一人の人間として尊重されて働きたい（学習・研究・活動したい）」というものです。そして、それが何らかの事情で阻まれた状態になっていることでの苦痛、傷つき、怒りなどを正當に扱われることです。いわゆる「こじれて」しまうケースというのは、大抵が一次的なハラスメント被害と同等かそれ以上に、周りの人間からの無理解や二次被害、被害感情の否定などにより大きな打撃を受けています。そうなると被害者は、孤立感を深め、加害者だけでなく組織全体への不信感を大きくしていきます。

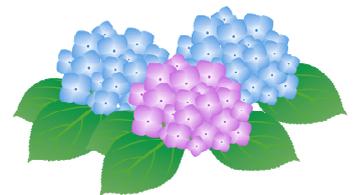
当事者は「ハラスメントかな?」「なんかもやもやする・・・」と思った時に早めに相談すること。その方が比較的解決が早かったり、対処もスムーズにいったりします。そして周りの人間は、被害者の行動に「?」と思ったときには、「なんでだろう」「どういう事情があるのだろう」と思いを馳せてみること・・・それだけで、被害者は孤立せずすむかもしれません。それは被害者にとって「出口」を探す心強い味方になります。そして、被害者を孤立させない場所は、きっとハラスメントを起きにくくさせる場所につながっていると思います。

### 相談したいと思ったときは

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、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、お話を聴きながら、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可能です。

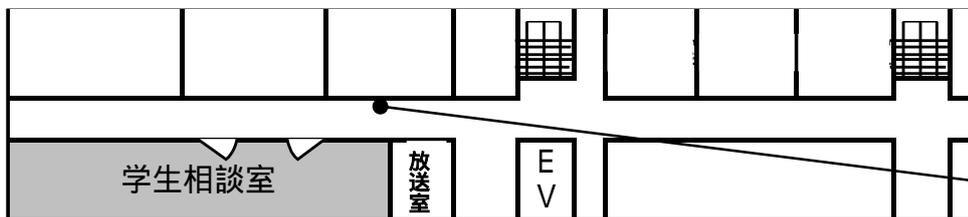
- 相談はひとりでも、家族や友達といっしょでも結構です。
- 予約制ですが、可能な限りその場で相談に応じます。
- 相談内容に応じて、適切な人や機関を紹介します。



相談内容の秘密は厳守します

## 学生相談室の利用について

<安威> 2号館1階(左側)です。



入口前廊下



<総持寺> 大学棟1階です。



両キャンパスとも、  
事務室には事務職員が常勤  
しておりますので、お気軽  
に声をおかけください。

### <相談員>

|    | 月      | 火                         | 水  | 木  | 金     |
|----|--------|---------------------------|--|--|-------|
| 安威 | 花浴 友利子 | 大林 裕典                     | 荒木 浩子                                    | 荒木 浩子<br>菊地 寿奈美  | 荒木 浩子 |
|    | 河野 一紀  | 岡田 佳子<br>2020年4月<br>着任相談員 | 笠谷 光<br>(キャリアカウンセラー)<br>2020年4月<br>着任相談員 | 小山 明子 <sup>1</sup><br>(精神科医)<br>杉本 志津佳 <sup>2</sup><br>(ハラスメント相談員) | 河野 一紀 |

1 相談時間 10:00～14:00  
2 相談時間 11:45～14:45

|     | 月     | 火     | 水     | 木      | 金                    |
|-----|-------|-------|-------|--------|----------------------|
| 総持寺 | 荒木 浩子 | 河野 仁美 | 植田 あや | 花浴 友利子 | 笠谷 光<br>(キャリアカウンセラー) |

### <開室時間>

月～金曜日 10:00～17:00

(総持寺は13:00～14:00閉室)

受付 9:20～17:00

- \* 詳細はホームページや学生相談室のしおり、掲示板等でご確認ください。
- \* 長期休暇、その他行事等で変更する場合があります。

### <予約方法>

下記のいずれかの方法で予約ができます。

来室 (受付時間内にお越し下さい)

お電話 (受付時間内に右記までお電話下さい)

メール(件名に「相談予約」、本文にお名前・学籍番号・連絡先電話番号・相談希望日等を記入し、右記アドレスまで送信して下さい)

### 追手門学院大学 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

電話 072-641-9628 (直通)

FAX 072-643-5869

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

<総持寺>

〒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)