

学生相談室だより

94

追手門学院大学学生相談
2021. 4. 1.

自分自身について学ぶ

永野 浩二 (学生相談室室長・心理学部)



新年度になりました。皆さんは、今、どういう気持ちでこの文章を読んでいるのでしょうか？ ここ数日をどんな気持ちで過ごしてお

られたのでしょうか？

新しい生活の準備で慌ただしい、ちょっと落ち着かない気持ち？ 年度末の気がかりや気まがさがまだ残っている？ 反対に年度末からゆっくりしていてゆとりがあった？ 何だかぼ～っとしてエンジンがかからないような？ 具体的に今年度やりたいことがありワクワクしている？ 目標が定まらずモヤモヤしている？ 漠然とした不安？ よくわからないしあまり気にかけていない？ または上のいくつかの気持ちが入り混じった？ それとも、これらどれも違う何かを感じている？

私が専門としているカウンセリングでは、上記のような気持ちはどれも、「今の私の状態」を教えてくれるものと考えます。「気持ち」や気持ち以前の「感覚」などは、「今後の自分に何が必要か」を知らせてくれる手がかり、きっかけを与えてくれるものでもあります。

さて、大学の専門教育は世界への広い知識と、知識に近づくための方法を教えてくれま

す(これまでの学校教育もそうだったかもしれませんが)。一方、大学のカウンセリングルームでは、世界についてはあまり学べないかもしれませんが、自分自身について学ぶ方法、場所を提供します。皆さんは自分自身について知りたいでしょうか？ 知りたいところもあるでしょうし、多くの人にとっては知るのが怖いところもあるのではないかと思います。どちらにしろ、「自分自身」というのは最も興味(?)がある研究分野ではないでしょうか？

大学の学生相談室は、「自分自身について研究し、発見し、実生活に生かす取り組みを行う場所」と考えられます。カウンセラーは、相談者が自分自身の内なる声を聞けるようお手伝いをします。場合によってはその人自身が自分についての情報を得やすくなるための視点や方法を示唆したりもします(カウンセラーによって方法は違うかもしれませんが)。その作業は、私たちが困ったことにぶつかった際には、非常に役立つものだと思います。

大学生活は、皆さんが、学ぶことにまとまった時間を使える貴重な機会になります。自分自身について知りたい、学び、生活をよりよくしたいと感じた時は、学生相談室を訪ねてみて下さい。

心のゆとりをもつこと

荒木 浩子（専任相談員・心理学部）



初めまして。学生相談室の専任相談員の荒木というものです。月曜日は茨木総持寺キャンパスの学生相談室に。水～金曜日は安威キャンパスの学生相談室にいます。

学生相談室は、学生のみなさんが学生生活で何か行き詰まりを感じた時に、話しに来てもらって、一緒に考えるところです。具体的な解決にすぐにつながることもありますし、なかなか解決策が見つからない中で、それでもこの事態をどのように考え、そしてどのように過ごしていくかを、ご一緒に考えていく場合も少なくありません。

みなさんは、人に相談をしたことがありますか。相談をするときに、何を期待するかで、相談の結果に対する印象や気持ちはだいぶんと違って来るように思います。私自身の体験を振り返ると、思ったような助けが得られず失望したこともあれば、一方で、相手の人が「そういうことがあるのか。でも、うーん、わからない」と誠実に頭を抱えてくれて、一人不安だった気持ちがだいぶんと軽くなったこともあります。問題自体は解決しなかったけど、原因もわからなかったけど、心が少し軽くなること、実はそれがとても大事なことなんだなと感じました。それは、心にゆとりができた瞬間でした。それをもてたことで、生きる感じ方が変わることもあります。困ったときは、試しにご相談にいらしてください。

「弱さの力」から考える

花浴 友利子（非常勤相談員）



昨年は、思った以上にいろんなことに衝撃を受けた 1 年でした。そして今もそれは続いているように思います。気をしっかり持たなくてはいけないと思いつつ、いつまでこんな日々が続くのだろうと正直憂鬱になることがあり、意外に脆い自分に気づきます。そんな中で『弱さの力』という本を読みました。著者の若松英輔さんは、今回の緊急事態宣言のあと身体の不調に見舞われますが、その時不思議と「自分が強くあらねばならない」と思わなかったそうです。いつもなら弱さを克服しなければ、とっていたところを自分の弱さや恐れを凝視しなければと思った、そこからいろんな不調が次第に癒えていったそうです。

「頑張らなければ」「強くあらねば」という態度は何かに対する必死さや目標へのひたむきさとも捉えられるけれど、そう思えば思うほど自分の弱さ（本音）を見過ごし、結局は自分を大切に扱わなくなるような気がします。自分の感覚を丁寧に眺めていくこと、苦手を苦手、怖いものは怖い、と感じ知っていくことは、自分を認めて抱える本当の強さにつながるのかもしれないですね。もしよければ、人に言いにくい苦手、不安、怖さなど、感じたことを一度話しに来てみませんか。うまく話せなくても「何かわからないけれど、気持ちが沈むな」「何に困っているかはわからないけれど、困惑しちゃうな」ということをその場で共有できればと思っています。

窓口としての学生相談室

河野 一紀（非常勤相談員）



新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染拡大が依然として続くなか、生活環境・様式の変化も相まって、不安やストレスを感じている人も多いかと思います。この文章を書いている2月中旬現在、ようやくワクチン接種が本邦でも始まりましたが、まだ収束の目途は立っていません。

そんななか、メンタルヘルスケアにかんしてセルフケアへの注目が高まっています。セルフケアとは、読んで字のごとく、自分自身をケア/世話することです。ここには十分な休養・睡眠を取る、適切な食事を取る、適度な運動をおこなうなど身体のケアと同時に、ストレスとうまく付き合ったり、ネガティブな感情をコントロールすることなど精神のケアも含まれます。欧米ではストレスマネジメント教育が学校のカリキュラムに取り入れられ、本邦でもアンガーマネジメント（怒りへの対処）が最近では話題となっていました。

「自分のストレス・感情は自分で管理する」という発想は、その方法とともに身につけばなるほど役に立つものではあるでしょうが、他方で、困ったら相談できる環境を整えるということも決定的に重要です。私自身、学生相談室は学生生活のなかで生じる様々な困りごとの相談窓口であると考えています。こう言われると、「自分のことは自分です」とか、「困ったら相談」とか、ダブルバインド的で「どうしたらいいのだ!」と当惑するかもしれませんが、困ったときは遠慮せず学生相談室を訪ねてきてください。

新しい生活への思い

米田 岬（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。在校生のみなさんも新学期がスタートしますね。新しい生活にどんな思いを馳せているでしょうか。

新入生のみなさんは、コロナの影響もあり想像していた大学生活とは違うかもしれないと不安に思っているかもしれません。在校生のみなさんの中には、以前であれば友だちと学校で話して何気なく時間を過ごしていた生活が、家のパソコンの前で履修した授業に参加するだけになってしまい、ずっと家の中でひとり過ごして孤立感を感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。一人暮らしの方のその思いはより一層強いでしょう。

いつか慣れるだろうと楽観的に思うことや受け入れることができれば気が軽くなるかもしれませんが、いつでもそうできるとは限りませんよね。これからどうなるんだろうと不安を積もらせている方は、すぐ相談できる場面が作りにくくなったコロナ禍では余計にしんどい思いを抱えることになっていると思います。学生相談室では、そんな思いに寄り添って一緒に考えさせていただきます。オンライン化が進んだことで大学に行かなくなってしまって所属感が薄い、新しい環境に慣れない、友人のいない生活がづらい、他にもこんなことで利用していいのかなと思うことでもなんでもお話してください。ひとりで抱えすぎず、もう前にぜひ学生相談室にいらしてくださいね。

時には立ち止まってみる

奥村 裕貴（非常勤相談員）



こんにちは。水曜日に安威キャンパス学生相談室に勤務しています相談員の奥村です。昨年度は、始まってすぐに新型コロナウイルス感染拡大に伴う緊急事態宣言の発令がありました。皆様も、個々に事情は違えど、未曾有の時を過ごされてきたことと思います。

“本日の感染者数”がセンセーショナルに発表され、気にしないでおこうと思いつつも、一喜一憂している心の動きが、私自身はありました。何が正しいのか、何気なくメディアの情報を鵜呑みにしていたことに気づかされたこともありました。そして、これまで感じたことのない気持ちの落ち込みが続いたこともありました。自粛と活動の狭間で、心は落ち着かず彷徨い、それでも進んでいく日常の中で、言葉にできない思いの数々に心は削られていたのだと思います。

皆様、今、自分の心はどんな感じでしょうか？目の前の現実には忙しく動きませんが、一度立ち止まって心に目を向けてみることはできますか？皆がマスクを付けることが「当たり前」になるなど、想像だにできなかった日常を生きていますが、そのようなコロナ禍後の「当たり前」の積み重ねは、思った以上に自分の心の声を抑えてしまうことがあると思います。鬱々する、不安が強い、心身の調子が整わないなど、ただ「こんなことを話しても仕方がない」と思っているとしたら...今こそ相談室にいらしてください。皆様のお越しをお待ちしております。

自分の感情との付き合い方

植田 あや（非常勤相談員）



すっかり春めいてまいりましたが、皆さんいかがお過ごしですか。

新型コロナウイルスの影響で、今までは当たり前に出ていたことも難しくなってしまう、大学生の皆さんにもつらい状況が続いていますね。まだまだ見通しの立たないこの状況に対して怒り・悲しみなど強い感情が沸き起こる、もしくは以前のようないきいきとした感情を感じられないという方もいらっしゃるかもしれませんね。今は「感情をコントロールしよう」という風潮も相まって、感情

というものは邪魔なものと感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

スイスの精神科医のユングは、感情はあなたの目の前の出来事などに対して、あなたの心が「快か不快か、好きか嫌いか」を判断する力と定義しました。問題に対処するには問題を整理し解決策を考えることも大切です。それと同じくらい、あなたがその問題をどのように感じ、判断しているのかも大切です、それによって問題の解決策の方向性は大きく変わります。強い感情は「快か不快か、好きか嫌いか」をあなたに訴えており、その訴えをあなたが理解すればその感情はだんだん落ち着いてくれると思います。いきいきとした感情を感じられない人は、これまでのたくさんの訴えがあなたにうまく届かなくて、今は少しエネルギー切れを起こしているのかもしれませんが、感情に揺さぶられる時、少しだけ丁寧に自分の感情に向かいあってみるのはどうでしょうか。もし学生相談室がお力になれそうであればどうぞご利用ください。

感情が読めない・・・

菊地 寿奈美（非常勤相談員）



ついうっかり、同業者の国際的ネットワークのイベントに参加してみたら、メールアドレスがメーリングリスト（ML）に登録されてそのコミュニティのメンバーになったようである。アメリカ、ヨーロッパ、中東、アジアなど様々な地域から集まっているメンバーの多くは主張がはっきりしていて、かつ多弁である。つまり、大変おしゃべりなコミュニティである。

ML上の英語で書かれた一日何十通と大量に入ってくるメールすべてに目を通すことはできない。こういう状況の中での困り事は感情の読めなさである。主張が食い違い対立的関係のメンバーがいるかと思えば、ペットや孫の写真を投稿するメンバーもいる。時に政治的な話題も持ち上がり、1月の米国国会議事堂占拠の事件は国境をいとも易々と越えて目の前で（メールですが）意見が交換されていた。言語の壁、スピード感あふれる展開、主に文字が頼りのコミュニケーションのメールコミュニティの中で、今どんな感情が生まれている？それはどう変化していったらいい？どんな風に刺激しあっている？それが見えないことで、筆者の中には心細さや危うさや孤立感も生じてくる。

SNSの便利さと危うさが社会で言われて久しいが、コミュニケーションのグローバル化とその場の感情を生身の自分の体を通して体験できない危うさの狭間で、毎日何十と届くメール数を悩ましい気持ちでにらんでいる。

おしゃべりの大切

小山 明子（非常勤相談医）



新型コロナウイルス対策のために大学も社会の在りようも変わって1年が経ちました。感染の拡大を防ぐために、人と人との集まりや接触を控える生活が続いています。式典だけでなく、授業やサークル活動などの「日常」も自粛やwebになり、誰かと話しをする機会もかなり減っているのではないのでしょうか。

私ごとですが、ライブなどに行けなくなり、勉強会や学会も中止やwebになりました。こういう日々が続いて、直接誰かと会ってお喋りをするのが、どんなに大切なことだったのか、深く実感しています。ちょっとした雑談や愚痴を聞いてもらったり、ちょっと確認したり、ということが、日々の安心や力になっていたんですね。

迷ったり悩んだりしたときや考えがまとまらないとき、誰かに話してみたり聞いてもらうことで、ちょっと気が楽になったり、新しい何かが浮かぶこともありますよね。

学生相談室も、そんなときにも役立ててみて下さい。

ハラスメント相談はこわくない

杉本 志津佳（ハラスメント専門相談員）



「これってハラスメントと思ってもいいのかな？」

「上げすぎなのではないか？」

「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？」

…どうやらハラスメント相談には、このような不安や怖さがあって、結構敷居が高いみたいです。

大丈夫です。

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、あなたが「困った」「理不尽だ」「不快だ」と思っていることは事実です。「相手に悪気があっても、なくても」…です。

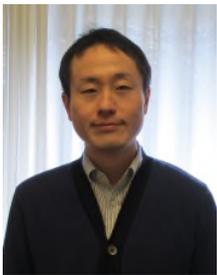
ハラスメント相談はあなたのそんな気持ちから出発して、一緒に解決の方法がないかを探していきます。あなたの望むこと、大切にしたいこと、恐れていること…を確かめながら進めます。あなたの気持ちや意思を置きざりにして動きを進めることは絶対にありません。

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相談ではありませんが、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。

ハラスメント相談はこわくないです。味方になって一緒に考えていく相談窓口として、あなたが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。

一番気軽な相談から

笠谷 光（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。普段、私は心の相談および、就職活動についても相談にのっています。

昨年からは新型コロナの影響により、ヒトとの距離について、考えさせられることが増えました。学生の方にとっては、友達・家族との距離を遠く感じたかと思います。さらに、ヒトとの距離を開けることにより、授業・バイト・サークル等活動する場等、コトへの参加もしづらくなったかと思います。

その反面、オンライン上で映像やチャットのやりとりをする機会が増えました。私はカウンセリング・会議・飲み会など、慣れない作業で四苦八苦しながら操作をしていますが、やっぱり直接で会ってやり取りする方が好きだなあ、と思いつつ、それでもつながるツールがあることは幸いなあと思っています。最初はオンラインでのやり取りは抵抗があったり、相手の表情がわかりにくかったりするなど、デメリットを感じていたのですが、そもそも前からあった電話でも相手の顔が見えない中で意思疎通しているものなあ、と1人で納得しました。年を重ねるにつれて、新しいもの（特に機械）はめんどくさい、ってよく思うのですが、ちょっとだけ頑張っただけでその時々新しいものにチャレンジしたいなって思います。

学生相談室では、対面、電話、オンライン、など面談するにあたってそれぞれツールを選択できます。まずは、相談したいという気持ちが大事ですので、利用しやすい手段でお待ちしています。

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

< 相談員担当表 >

	月	火	水	木	金
安威	花浴 友利子 河野 一紀	花浴 友利子 米田 岬 木梨 裕子	荒木 浩子 奥村 裕貴 木梨 裕子	荒木 浩子 菊地 寿奈美 小山 明子 ¹ (精神科医) 杉本 志津佳 ² (ハラスメント相談員)	荒木 浩子 河野 一紀

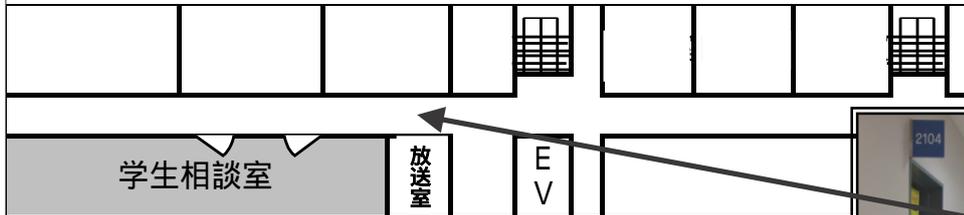
1 相談時間 10:00 ~ 14:00

2 相談時間 11:45 ~ 14:45

	月	火	水	木	金
総持寺	荒木 浩子	高辻 優子	植田 あや	花浴 友利子	笠谷 光 (キャリアカウンセラー)

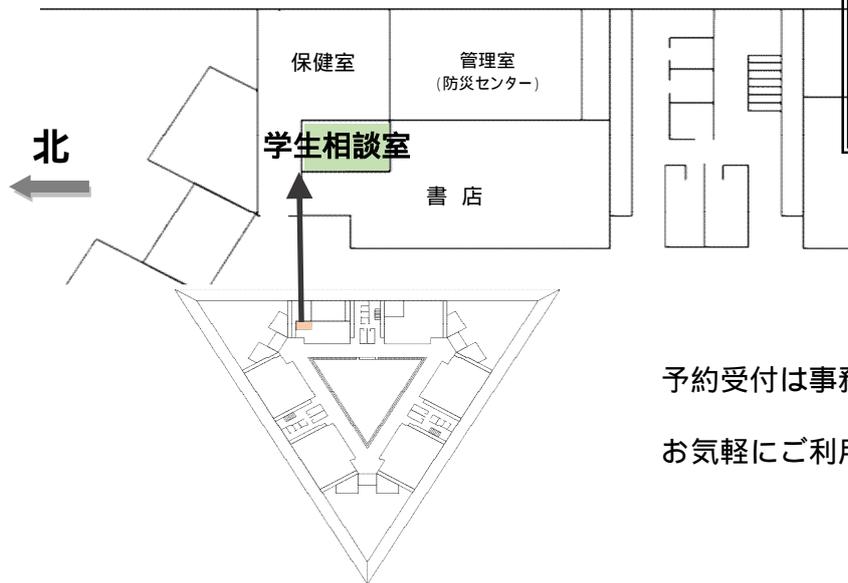
学生相談室の利用について

<安威> 2号館1階(左側)



入口前 廊下

<総持寺> 大学棟1階



予約受付は事務職員が行っています。

お気軽にご利用ください。



<開室時間>

月～金： 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。

<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)

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

☎電話：072-697-8195 (直通)

E-mail:sodan-sojiji@otemon.ac.jp