

# 学生相談室だより

95

追手門学院大学学生相談室

2021. 6. 1.

## 「自由な選択」

木梨 裕子（非常勤相談員）



始めまして、火曜日と水曜日に勤務しております、相談員の木梨と申します。

新入生の皆様、ご入学おめでとうございます。在校生の皆様も、新しい学年が

始まりましたね。いかがお過ごしでしょうか。

大学生活が始まり、楽しく過ごしている人や、思い描いていたものと違った、とモヤモヤしながら過ごしている人もいます。

新入生の皆さんのなかには、一人暮らしのために引っ越しをした人もいますし、環境の変化も大きかったのではないのでしょうか。

初めての大学、初めての一人暮らしやバイト、友達もこれからだ、という状態は不安やストレスも大きいと思います。新しいことを始めるのは、期待もあるけれども、同じくらい不安もあると思います。

皆さんはどういう大学生活をイメージしていましたか？

こういう文章を考えていると、私自身が大学生だった頃を思い出します。大学生になり、今までよりも自由に過ごせることや、初めての一人暮らしにワクワクし、楽しみにしていました。しかし、実際は今までやったことのない家事をすることに、疲れる日もありました。4年間の間には楽しいことや辛いこと、いろんな出来事

がありましたが、大学生活を送ったこと、一人暮らしをしたことは私にとって貴重な経験となり、よかったなと思っています。

大学生になると自由になることが今までよりも増え、楽しいと思いますが、自分で決めるということは、それに責任を持つことになると思います。そう考えるとなんだか、人に決めてもらったほうが楽では？と思うこともあります。大学生になると、どの授業を受講するのか、サークルやバイトはどんなところにするのか、特に、3, 4年生の皆さんは就職活動が始まり、将来の不安も生まれてくると思います。どのような仕事をするか、どんな会社に就職するか、など選択の連続だと思います。決めないといけなことが多いとそれだけ悩むのではないのでしょうか。

いつもは、一緒に住んでいる家族や友達などに相談していたかもしれませんが、家族や友達には少し話しにくいな、ということもでてくるかもしれません。もしも、気になることや、悩みなどあれば、相談室をどうぞ利用してください。話すことで少し気が楽になることもあると思います。悩んでいることを一緒に考えていき、皆さんにとって、より良い大学生活が送れるよう、お手伝いが出来たらと思います。

## 気分転換について

高辻 優子（非常勤相談員）



今年度から学生相談室の相談員に着任しました高辻優子と申します。着任早々原稿の依頼をいただき、何を書こうか...と悩んだのですが、私の好きな気分

転換の紹介でもどうかというところで落ち着いています。

気分転換は人それぞれ、聞いてみるととてもおもしろいことがあると思います。私自身にもいくつかありますが、今回はその中でも映画を見ることについて少しばかり書いてみようと思います。

映画はお気に入りの映画を何度も見るのも好きですし、初めて見る映画にチャレンジするのも好きです。映画のタイトルまで書くのは後々気恥ずかしくなりそうなので、どういう風に楽しんでいるかを書き連ねてみたいと思います。

ひとつは繰り返し見る映画に共通することで、これは自分のリズムを取り戻すことが気に入っているのではないかと自己分析しています。おそらく寅さんや釣りバカ日誌で見られる“いつものパターン”に安心するのでしょう。私のお気に入りのひとつに名探偵ポワロさんがいるのですが（結局言っている）これはご存知の方も多いと思いますがデヴィッドスーシェという役者さんがポワロさんを演じておられるイギリスのドラマ版です。ときどき偏屈さを発揮してキッと相棒のヘイスティングス君をにら

むポワロさんがお気に入りです。あとは「私はフランス人の小男ではありません、ベルギー人の小男です！」と怒りながら言うシーンも好きです。コンプレックスかと思いきや違うのか！という爽快感を感じます。

新しい映画を見る時は同じ監督や役者さんの映画を順番に見ることもありますし、同じジャンルの映画を見続けることもあります。その時に今の自分が見たいものは何か、考えてみるのも楽しいことです。なんとなくこれだ、と思う時はその時にはなぜその映画を選んだか分からなくても後にわかってくるかもしれません。また、昔見た映画に出会うと、自分が覚えていた記憶とはかなり違っていて自分の記憶力のなさに驚愕したり、記憶が変化したこと自体をおもしろく思ったりします。

時間がない時はブツ切れでほんの少しだけ見ますが、それはそれで集中すると十分に気分転換になります。ほんの少しの時間でも自分の感じ方がわかるとそれで満足するからです。

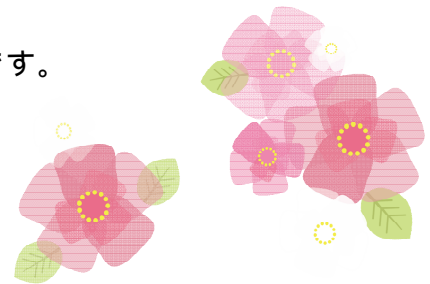
このように私にとって映画が気分転換になるのは、その都度自分がどういう感覚を持っているのを感じられ確認できるということと、登場人物やストーリーの中に自分にはない世界観を見ることができるといったことが大きいのかなと思っています。感じ方は人それぞれ、同じ映画を見てもそれぞれ本当に違うことを感じているはずで、さて、皆さんはどのような気分転換をされているでしょうか。

## 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	花浴 友利子	荒木 浩子	荒木 浩子	荒木 浩子
	河野 一紀	米田 岬 木梨 裕子	奥村 裕貴 木梨 裕子	米田 岬 小山 明子 <sup>1</sup> (精神科医) 杉本 志津佳 <sup>2</sup> (ハラスメント専門相談員)	

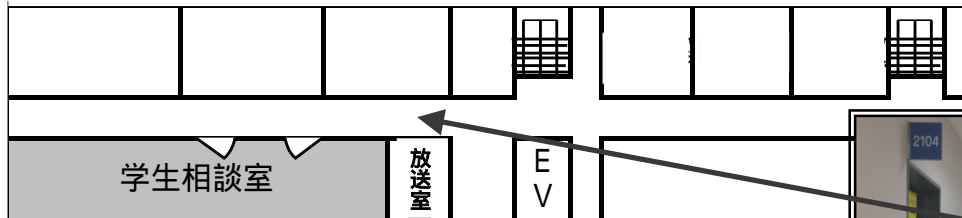
<sup>1</sup> 相談時間：10：00～14：00

<sup>2</sup> 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)

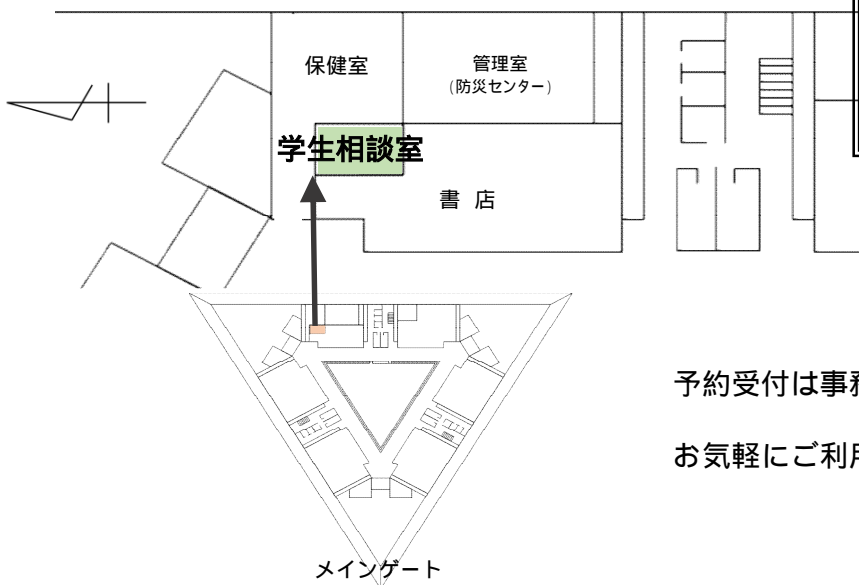
## 学生相談室の利用について

### <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