

学生相談室だより

109

追手門学院大学学生相談室
2026. 4. 1.

2026年度の学生相談室

櫻井 鼓（学生相談室室長・心理学部）



学生相談室長として、4年目の春を迎えました。大学の体制が変化するのに合わせ、学生相談室も年々変化をしてきています。

2025年度は、総持寺キャンパスがメインキャンパス化したことに合わせ、総持寺の学生相談室が新しくなりました。アカデミックベースの北ウイング1階の1番奥にあります。各面接室が新しいことはもちろん、学生の皆さんがゆったりと過ごせる、かつ、人目も気にならない工夫がなされた広めのラウンジも確保されました。ぜひ、気軽に利用していただければと思います。

建物だけではなく、携わる相談員も充実を図っています。今年度は新たに、学生相談室専任の教員として、大島崇徳先生をお迎えいたしました（次頁をご覧ください）。心理相談の経験豊富な先生であられ、新たな風を吹き込んでくださることと思います。学生数が増え続けている本学ですが、今年度は安威キャンパスに理工学部の2年生が通い始めます。基本的に非常勤相談員は、各曜日に、総持寺キャンパスは3名、安威キャンパスは2名が対応できる体制も整

えました。引き続き、精神科医、ハラスメント専門相談員も、週ごとに総持寺と安威に勤務しており、さまざまな相談員が相談を受けられる体制を整えています。

また、これらの個別の相談のみならず、グループワークにも力を入れ、毎年イベントを開催しています。この活動は、まだ十分に知られていませんので、お1人でも、友達同士誘い合っても、多くの学生の皆さんに、参加していただければ嬉しく思います。

ところで最近は、AIに悩みを打ち明ける、という人も増えていると聞きます。では、AIへの相談と、生身の人間への相談は何が違うでしょう。両者を比較した際に、人間相手としかできないことは何かを、AIに質問してみると、こんな答えが返ってきました。「傷つきうる他者との関係の中で、自分の感情や存在が誰かに影響を与え、引き受けられる体験」。

皆さんはどう考えますか？学生相談室では、生身の相談員が、学生の皆さんの来談をお待ちしています。

学生相談室だより

大島 崇徳（専任相談員）



新入生の皆さん、
在校生の皆さん、
はじめまして。4
月から学生相談
室の専任相談員
になりました大
島崇徳(おしま
たかのり)と申し

ます。普段は主に総持寺キャンパスにいて皆さんが来られるのをお待ちしております。木曜日は安威キャンパスにも行きます。

総持寺キャンパスは、美術館みたいに綺麗で大きな建物があって、中には変わった形の机や椅子がたくさん置かれていて、少し先の未来に来たみたいでワクワクします。自由に過ごしたり学んだりできる空間が用意されていて、私もここで何かいいことに出会えるかもなぁと期待する反面、こんな立派な場所に見合うようなちゃんとした人になれるのかしらと不安になったりもします。

新しい環境はソワソワしますし、自由というのは意外と不安なものです。そんな時、私も誰かに相談したくなったりしますが、相談するのはなかなかハードルが高くて困ってしまいます。「ちゃんと聞いてもらえるかなぁ」とか、「変なことで悩んでるって思われなかなぁ」とか、「お説教されたらどうしよう」とか、色々なことを考えてしまうと相談できなくなってしまいます。仕方がないので最近仲良くなった生成 AI に相談してみたところ、「自分を受け止めて褒めてあげて」と励ましてくれたり、「毎日できる具体的なマインドセットはありますか」と解決法を提案してくれました。マインドセットというのが何なのかはよく知りませんが、ずいぶん手厚くして

いただいているのはわかりますし、「AI も馬鹿にできないなぁ」と感心してしまいました。でも一方で「何かが違うんだよなぁ」と、どこか物足りなさもあります。生成 AI は一般論を教えてくださいますが、私個人を見てはくれないし、気持ちを想像したり、その悩みが私の人生にとってどんな意味があるのかを考えてはくれません。解決策を提案してくれるのはありがたいのですが、何となく話を逸らされているような気になりますし、悩んでいるのがいけないことのように感じたりします。「アドバイスはいいからとにかく聞いてほしい」「一般化しないで」「自分のやり方を自分のペースで見つけたい」。そんな風に思っただけで大事に抱えている気持ちもあるのではないのでしょうか。

私はあまり人に相談できる方ではないので、相談に来るといことがどれだけ大変なことなのかはよくわかる気がします。だから相談に来られた人はすごいと思いますし、心底「よく来てくれたなぁ」と思います。また、生成 AI はいろいろなことを素早く教えてくださいますが、自分で試行錯誤しながら気づいたり、じっくり考えて自分なりの答えにたどり着く過程はあまり手伝ってくれません。簡単に答えが出ない問題を自分でしっかり抱えて取り組んでいこうとする姿はとても立派ですし、その過程で体験されたことは、結果や効率が重視される世の中で人間的に生きていくためにきっと役に立ちます。

追手門学院大学という皆さんのために準備されたとても立派な環境の中で、これからみなさんは自分の目で大切なものを見つけて自分で考えて学んでいくことができます。学生相談室もそのお手伝いができます。ぜひ気軽にのぞいてみてください。

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】.....



HP: 相談・予約方法

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。

<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
北ウイング1階**

入口



受付

事務員が行っています。
お気軽にご利用下さい。



ラウンジ

静かにほっとできる居場所として
活用できます。平日 9:20 ~ 17:00



担当相談員



	月	火	水	木	金
総持寺	久山 光	大島 崇徳	大島 崇徳	花浴 友利子 神谷 文子	大島 崇徳
	岩見 眸	江口 佐和子	花浴 友利子	小山 明子 (精神科医)	高辻 優子
	富成 達也	辻河 優	菊池 秀一	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木曜：10:00 ~ 14:00

杉本 第2, 4木曜：11:45 ~ 14:45

業務によって変更の可能性あり

安威 キャンパス

〒567-8502

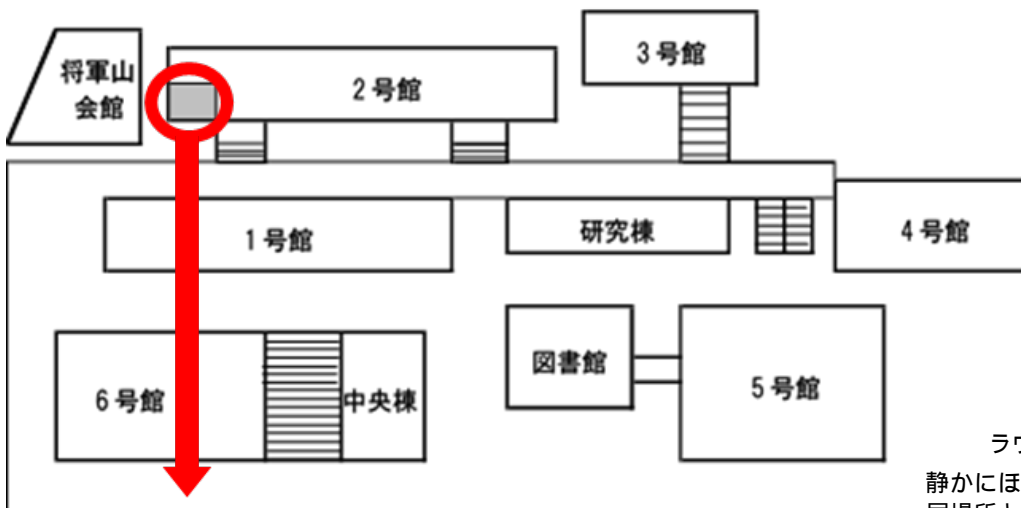
大阪府茨木市西安威2丁目1番15号

☎ 電話 : 072-641-9628 (直通)

✉ E-mail : sodan@otemon.ac.jp



2号館1階



面接室

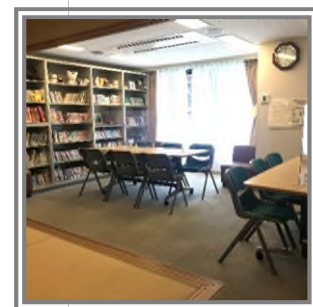
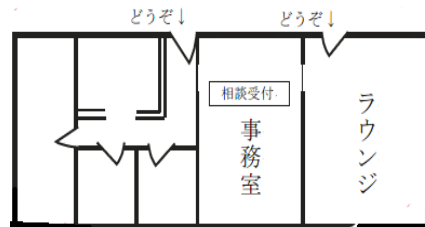


ラウンジ

静かにほっとできる
居場所として活用できます。
平日 9:20 ~ 17:00

《入口は2か所》

好きな方から入ってね



担当相談員



	月	火	水	木	金
安威	花浴 友利子	花浴 友利子	奥村 円香	大島 崇徳 田口 朋 小山 明子 (精神科医)	河野 一紀
	福岡 真由子	北村 順子	田口 朋	杉本 志津佳 (ハラスメント専門相談員)	島田 友紀

小山 第2, 4木曜 : 10:00 ~ 14:00

杉本 第1, 3, 5木曜 : 11:45 ~ 14:45
業務によって変更の可能性あり

こころの健康相談

心身面で心配なことがあるとき、
身のまわりの人で心配な人がいるとき、
一度相談室に寄ってみませんか？

精神科医 小山明子先生が
医師の立場からアドバイス、相談をお受けします。

相談 医：小山明子先生（精神科医）

相談 日：木曜日 10:00 ~ 14:00

場 所： 総持寺キャンパス 第1, 3, 5週
安威キャンパス 第2, 4週



整理整頓大事—モノも悩みも、ね

小山 明子（非常勤相談医）

私事ですが、最近必要に迫られて本格的に片づけを始めました。書斎などという素敵な場所はなく、リビングの一角が文字通りの「物置」になっているのですが、仕事の資料類に、読みかけの雑誌や資料、文房具や雑貨、押しグッズなどが、さながら地層の様相を呈しています。

これまでも時々片付けかけたりもしてはいたのですが、忙しさを理由に中途半端に区切りをつけたりしていたので、古いものは奥に下にと追いやられていった次第です。こうなると、探し物に時間を費やすことも増え、結局見つからず後から出て来るなんてことも一度や二度ではありません。

地層の「発掘」が進んで、探していたものが見つかったり、当時は必要だったモノや情報が古くなっていてすんなり捨てられたり、バラバラに置かれていた同種の資料をまとめられたりと大分スッキリとできました。

整理整頓されると作業も勉強もスムーズになります。

困りごとや面倒なことがあったとき、解消する方法がすぐにわかるものは良いのですが、悩み事などでどこからどうしたら良いか判らなかつたり、考えがグルグル回るばかりで進まないときなどには、問題や状況を整理整頓すると良いかもしれません。

上手く考えられないときなどに、学生相談室も使ってみて下さい。問題を整理整頓したり、一緒に解決方法を探ったりするお手伝いができると思います。相談室は資格を持った専門家の集団です。秘密は守られます。お気軽にどうぞ。

ハラスメント相談

「何かもやもやする」「納得いかない」「？」
と思ったら、早めに、気軽に相談してください。
一緒に考えながら進めていきます。

相談員：杉本 志津佳 先生（ハラスメント専門）

相談日：毎週木曜日 11:45～14:45

場所：総持寺キャンパス 第2, 4週

安威キャンパス 第1, 3, 5週

✉ E-mail：siduka.sugimoto.01@otemon.ac.jp
(ハラスメント相談予約専用アドレス)



ハラスメント相談は増えるほうがいい?!

杉本 志津佳（ハラスメント専門相談員）

以前に比べてハラスメントに声を上げたり、相談したりする人が増えているように感じます。ハラスメントは起こらないほうがいいのは当然のことですが、ハラスメント相談が増えるのは、必ずしも悪いことではありません。ハラスメント相談が増えるということは、「なんかおかしい」「嫌だな」ということに気づき、それを解決しようとする人が増えているということです。そして、困ったときに「誰かにSOSを出してもいい」「助けを求めてもいい」という行動でもあります。できるだけ、早い段階で「違和感」「苦痛」に気づいて対処するほうが、傷つきや不利益を大きくするのを防ぐことにもなるし、解決も比較的早くなることが多いです。だから、ハラスメントを防ぐためには、早い段階での、身近なものとしての、ハラスメント相談の利用が増えることが有効だったりするのです。

ハラスメント相談では、相談者の声を信じ、大切に受け止めていきたいと考えています。ハラスメント相談と聞くと、「おおごとになるのでは?」と、ハードルが高いと感じる方も多いようです。でも、そうではなく、より安全で、より納得いく方法がないかを一緒に模索していくものと思ってもらえるとうれしいです。あなたの「違和感」や「苦痛」「傷つき」は何か良くないことが起こっているという重要なサインです。そのサインを無視せず、大切に一緒に考えていきましょう。

新しい生活をスタートした皆さんへ

岩見 眸（非常勤相談員）

春の柔らかな日差しが心地よく、新しい出会いや学びに胸を躍らせている方も多いのではないのでしょうか。新入生の皆さんはご入学おめでとうございます。そして在学生の皆さんも、それぞれの思いを持って新年度を迎えられたことと思います。

期待に胸を膨らませて踏み出す4月は、非常にエネルギーを必要とする時期でもあります。新しい環境に馴染もうと一生懸命になったり、これからの生活を充実させようと気を張ったりするあまり、知らず知らずのうちに心や体に疲れが溜まってしまうこともあるかもしれません。新しいリズムを掴もうと奮闘する中で、ふと足元が不安定に感じられたり、これまで感じたことのない戸惑いや不安が胸をよぎったりすることもあるでしょう。もし、日々の生活の中で心が落ち着かないと感じたり、誰にも打ち明けられないような重さを感じたりしたときは、どうぞひとりで抱え込みすぎないでください。

学生相談室は、皆さんの心の中にある形にならないモヤモヤや、静かに抱えている思いを、対話を通して一緒に整理していくための場所です。特別な悩みでなくても、「少しだけ誰かに話を聞いてほしい」といった気持ちで立ち寄っていただいても構いません。心が少し重いなど感じたときに、ふらっと立ち寄れる「心の休憩所」として、ぜひ気軽に活用してみてくださいね。新しい一歩を踏み出した皆さんが、自分らしく健やかな毎日を過ごしていけるよう、いつでもお待ちしております。



自由を謳歌すること

江口 佐和子（非常勤相談員）

みなさんは大学生活をどんなふうに過ごしていらっしゃいますか。自身の知的好奇心を満たし、自分の興味を存分に掘り下げることができていますか。それとも課題などに追われ思っていたより学業が大変だったりしますか。部活やサークル、バイトやボランティアなどの活動で毎日忙しいですか。大学生はなんとなく自由なイメージはありませんでしたか。もしみなさんがある日、毎日自由に過ごしてもいいですよと言われたらどうでしょう？恐らく多くの方は最初はやったー！と思って好きなことを存分にしましょう。ただ好きなことを好きなだけするとある時うんざり来る日がきっとやって来るでしょう。自由になると多くの方は暇になりやがて退屈になってしまいます。退屈と言う感情は、やる気が起こらなく何の役にも立たない厄介な感情とも言われています。一方で特に幼少期は退屈な時間を過ごし、自分で想像力を働かせ工夫して遊ぶ経験はとても大切だと言われたりしています。哲学者の国分功一朗氏の著書『暇と退屈の倫理学』と言う本には暇と退屈についていろんな角度から切り込んでいて、私も一時暇と退屈についていろいろ考えさせられた時期があります。いずれにせよ限られた時間をどう使うかはその人次第であります。暇で退屈という時間は、みなさんはそれほどないかも知れませんが、時間に余裕があるときにこそ自分を見つめる時間に使って頂けたらと思っています。何か変わるきっかけがつかめるかも知れませんが、学生相談室でもそのお手伝いは出来ます。よかったら一度足を運んでみてください。

あなたの考え方にはクセがある？

奥村 円香（非常勤相談員）

こんにちは。安威キャンパス学生相談室で水曜日に勤務している奥村です。学生生活は、皆さんにとってどのようなものでしょうか。考え方や感じ方には、人それぞれクセがあると言われていています。例えば、次の場面を思い浮かべてください。あなたが狭い通路を歩いているときに、前から歩いて来た人の肘が自分の腕に軽く当たったとします。こちらはハッとして相手を見ますが、相手はそのまま歩いて行ってしまいました。こんな場合、あなたはどのように感じますか？「当たったなら謝りなさいよ」と怒りを感じる人もいれば、「道が狭いから仕方ないよね」と思う人もいるでしょう。「あの人、わざと当たったんじゃない？」と疑問がわく人もいるかもしれません。ここにはない、これ以外のことが思い浮かんだ人もいるかもしれませんね。正解はありませんが、考え方や感じ方は人それぞれ違います。みなさんも、自分と人とは考え方が違うなと思ったことはないでしょうか？サークルの活動の中で、心配に思う部分があるけれど皆はあまり気にしていないようだとか、自分はその子のことが苦手だけれど、皆は特に苦手ではないみたいだとか。あなたの考え方、感じ方を紐といていくと、自分らしさが分かってきて学生生活をよりよく送るヒントが見つかるかもしれません。このようなことも学生相談室で話すこともできますので、よければ訪ねてくださいね。



さいごに

大学生、青年期という時期は、悩み、孤独を感じることもある時間です。それによって自分を見つめ成長につながることも多くあります。けれど、生きるのがつらくなるほどの苦しさを感じているとき、それをひとりで抱えることは、眠れなさやひどい疲れで、本来の自分ではなくなってしまうこともあります。

苦しくなったときは、誰かに苦しさを伝えてみてほしいと思います。その選択肢のひとつに学生相談室を考えてみてください。また、下記のような相談窓口の紹介もありますので、自分に合う場所を選ぶことができます。

【厚生労働省や各自治体の相談窓口】

○まもろうよこころ（電話相談・SNS相談）

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

○こころもメンテしよう

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/index.html>

○大阪府こころのほっとライン（LINE相談）

<https://www.pref.osaka.lg.jp/chikikansen/kokoro-hot-line/index.html>



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