

# 学生相談室だより

110

追手門学院大学学生相談室

2026. 6. 1.

## 学生相談室の中で

辻河 優（非常勤相談員）



みなさん、はじめまして。今年度から総持寺キャンパスで相談員として勤務している辻河と申します。総持寺キャンパスの、カフェのような素敵な雰囲気の中でやっと迷わずに学生相談室にたどり着けるようになってきました。みなさんは学生相談室がどこにあるかご存知でしょうか？どんなところか、どうぞ探検に来てくださいね！

さて、新入生のみなさんをはじめ、在学生のみなさんも新しい春学期が始まり、ゴールデンウィークを過ぎました。いかがお過ごしでしょうか？学年によって、学部によって、キャンパスによって、そしてもちろんみなさんはひとりひとり違う人間ですから個々人によって、感じ方過ごし方は違いますよね？キラキラまぶしい陽射しですが、おひさまがどんどんパワーアップして夏になると、今年もまた酷暑になりそうです。こんなときには雨が降るとよいのですが、これも降りすぎると大災害になってしまいます。みなさんひとりひとりの人生もいいときもあればそうでないときもありますよね。ちょうどいいバランスで過ごすことができればいいのですが、なか

なかうまくいかないこともあります。

私はこれまで相談室でお会いしてきた方々に、よく三角すいの話をします。三角すいとはイラストにあるようなパーティの帽子やクラッカーの形です。この形は、てっぺんから見ると点、横から見ると三角、下からのぞきこむと丸に見えます。相談に来た方は「これは絶対三角だ！」とっていて、でも私から見ると丸に見える。相談室で一緒に話をしてみ、一緒にいろいろな観点からぐるりと見回してみると「ああ、こういう三角帽子やったんや！」と一緒に発見できることがあります。自分から見える（感じる）視点だけでなく、他の視点から見える（感じる）ことも話し合ってみる…。この話は私の思いつきではなくてこれまでの経験の中でどなたかに教えてもらったことかもしれませんが、この三角すいのたつえのように、学生相談室で相談に来た方と一緒に考え、話し合える場になればいいなあと思いながら仕事をしています。

今あなたのこのころの中にあるひっかかりは、これまでのあなた自身を振り返り理解し、これからの道しるべとなるかもしれません。一緒に考えていきましょう。学生相談室でおまちしています。

## がんばれない日の過ごし方

富成 達也（非常勤相談員）



みなさん、はじめまして。今年度から月曜日に総持寺キャンパスの学生相談室に勤務している、富成と申します。子どもの頃から砂遊びが好きで、大人になった今も土いじりが好きなまま、普段は花や野菜、観葉植物をだいぶテキトーに育てながら過ごしています。

「やらなきゃいけないことはあるのに、どうしても動けない」、「みんなはちゃんとできているように見えるのに、自分だけ止まっている気がする」。そんなふうを感じる日が、誰にでもあるかもしれません。

がんばれない日があると、私たちはつい「自分は怠けているのではないか」もっとしっかりしないと」と自分を責めてしまいがちです。けれど、こころや身体は、機械のようにいつも同じ力で動けるわけではありません。疲れがたまっているとき、不安や緊張が続いているとき、先のことを考えすぎているとき、こころは「少し休みたい」「これ以上は抱えきれない」とサインを出すことがあります。

がんばれない日は、まず「今日は調子が悪い日なんだな」と気づくことから始めてみませんか。大切なのは、そこで自分を責めることではなく、今の自分の状態を少しだけ受け止めることです。「こんな日もある」「今はエネルギーが少ないのかもしれない」と考えてみるだけでも、こころの負担が少し軽くなることがあります。

そして、全部を完璧にやろうとしなくても大丈夫です。課題を終わらせるのが難しければ、ファイルを開くだけ。部屋を片づけるのが大変なら、机の上のひとつだけを片づける。授業に行く元気が出ない日は、まず着替える、顔を洗う、外の空気を吸う。そんな小さな一歩でも、その日の自分にとっては十分な前進です。

また、がんばれない日には、普段の生活の基本に戻ることも役に立ちます。水を飲む、何かを少し食べる、横になる、深呼吸をする、スマホから少し離れる。特別なことをしなくても、身体を少し整えることで、こころもゆっくり整っていくことがあります。

それでも気持ちが重い日が続くときや、何をするにもつらいと感じるときは、ひとりで抱えこまなくて大丈夫です。がんばれない自分を責めるためではなく、どうすれば少し楽に過ごせるかを一緒に考えるために、学生相談室があります。

がんばれる日も、がんばれない日も、どちらもあなたの一部です。

植物にも、水を吸う日、根を張る日、芽を出す日があります。人も同じように、外からは止まって見える時間の中で、少しずつ力をためていることがあります。今できる小さなことから、自分のペースを少しずつ取り戻してみても良いかもしれませんね。

## 偶然は全部運命

福岡 真由子（非常勤相談員）



はじめまして！今年度より、安威キャンパスに月曜日に勤務させていただいている福岡真由子と申します。私は、保育園・小中高等学校・そして

追手門学院大学と、曜日ごとに別の場所で働いているのですが、安威キャンパスに来ると、豊かな自然の中、時間がゆっくりと流れているような感覚になれることに、魅力を感じています。

さて、6月になり、学生の皆さんは今年度のスケジュールにも慣れてきたころでしょうか。梅雨が近づき蒸し暑くなってきたのに、夏休みはまだ少し先であるこの時期は、何かとネガティブな気持ちになることもあるかもしれません。夏休みの楽しい予定を立てて、がんばろう！と気合いを入れたはずが、なぜかその気持ちが長続きしない...なんていうことはありませんか？私は、よくありました(笑)

大学生活は、これまでよりも多くの自由を手にする一方で、自分の選択に責任も伴いますよね。良かれと思ってやったことが裏目に出たり、せっかく挑戦したことに失敗したり、単純に嫌なことがあったりしたとき、「最悪だ」あの時、〇〇しなければよかった」「なんで自分がこんな目に合わなければいけないのだ」と思うことがあるでしょう。時には、やり場のない悲しみや怒り・理不尽なことに対する憤り・挑戦をした自分への自責の念などが押し寄せてくるかもしれません。

そんなときは、決してその気持ちを否定する必要はありません。存分に、泣いたり、誰かに話を聞いてもらったり、愚痴をひとりで唱えたり、ストレス発散のために、(周りに迷惑をかけなければ) 普段やらないことをやってみたりしてもよいと思います。ちょっと高いスイーツを食べる・夜通しゲームをする・一日中寝るなど、自分を思いっきり甘やかしてあげてください。

そして、どれだけ時間がかかっても良いので、また歩き出そうと思えたとき、新たな挑戦をしてみると良いと思います。つらかった経験も、その経験があったからこそ出会える人・場所・感情・体験にきっと繋がっています。その時は、そんな風に思えなくても、時間が経って後から振り返ったとき、そう思える日がきっとくると思います。“偶然”は、全部“運命”です。だから、自分の直感に正直に、他人の目など気にせず、何事も恐れずチャレンジしてください！

そんな毎日の中で、悩みごとや、誰かに話したいことがあれば、ぜひ聴かせてください。[もう大学生なのに、こんなことを相談していいかな...] 大学のことでないけれど大丈夫かな... [友達に知られたら恥ずかしい...] など、感じる必要はありません。皆さんの毎日が、少しでもより良いものになるよう、精一杯お手伝いさせていただきます。

## それぞれのペース、それぞれの対処


久山 光（非常勤相談員）

こんにちは。相談員の久山です。追手門学院大学に来て3年目となり、大学内の施設や仕組みにも、少しずつ慣れてきたように思います。皆さんは、大学生活をどのように過ごしているでしょうか。新しい環境に慣れてきた人もいれば、まだ緊張や戸惑いの中にいる人もいるかもしれません。

授業やクラブ・サークル活動、アルバイト、資格の勉強に就職活動など、大学生活は本当に人それぞれです。さらに、家族や友人との人間関係、自身の体調、将来への不安など、向き合うものも一人ひとり異なります。そして、そうした出来事は、時に大きな重みを持って感じられることがあります。

そのため、困りごとや悩みへの対処の仕方もさまざまです。じっくり考えながら取り組む人もいれば、まずは少し距離を置いたり、いったん先送りしたりする人もいるでしょう。どのような対処にも、その時なりの意味があります。

しんどいことではありますが、“困っている”“悩んでいる”ことに、どこかのタイミングで向き合ってみてほしいと思います。“悩み”を意識できているということは、そのことについて考える準備が少しずつ整ってきているサインなのかもしれません。もちろん、ひとりで抱え込む必要はありません。誰かに話してみることで、気持ちが整理されたり、少し違った見え方が生まれたりすることもあります。必要なときには、学生相談センターも気軽に活用してください。



## 喪失と輝きについて

菊池 秀一（非常勤相談員）

昨年末に、筆者の人生の恩師と言える方がご逝去されました。社会的にとっても著名な方で、貴重な賞を受賞されたことへのお祝いのメールをさせていただいてからすぐの出来事でした。そのメールにはいつものように、その方からすぐに気さくで温かいお返事のメールが筆者のもとに届きました。とてもお忙しい方でしたので、次にお会いする機会をととても楽しみにしていました。上記の出来事を知った時は、あまりの衝撃に約5分間は無感覚になりました。また、約1週間はずっと食事がとれませんでした。あの時、メールではなくすぐにご訪問すべきだったろうかと葛藤する日々が続きました。仕事中にはわずかな業務の合間に、時折目に少し涙がうかぶことが約1カ月ありました。

約5ヶ月が過ぎたある日、その方とよくお会いした場所を約1年ぶりに訪問する途中、冬を経て暖かい春の日ざしに包まれながら、その光の先にその方の強いまなざしのイメージとその方から過去にいただいた言葉を鮮明に感じた一瞬がありました。あの時どうすべきだったのかと様々な二分法で迷っていた日々の葛藤が、その光とともに消えていくのを感じると同時に、筆者の心は深い安心感に満たされました。

自己心理学の創始者であるコフトは、人が一生を通じて酸素のように必要とする自己形成(強化)的機能の一つについて「母親の目の輝き」と象徴的に表現していますが、その体験はそれに近いものだろうとその翌日に気がつきました。


対象喪失というテーマは、人間の心における最も普遍的な課題であると言われています。学生相談という場において、ご相談に来談する学生に最も必要な体験は、上記のような輝きの体験ではないかと改めて強く思うようになりました。今後も、あの光の記憶を忘れずに、日々の仕事や努力を続けていきたいと思っています。

## こころもからだも心地よく

花浴 友利子（非常勤相談員）

新年度も2か月が過ぎました。皆さん、いかがお過ごしでしょうか。そろそろ新しい生活に慣れて自分のペースを掴めたという人、緊張が緩んで今までの疲れがじわじわと出てきている人もいるかもしれません。身体は春を迎え芽吹きのように開いていこうとする一方で、こころは「新しい環境に慣れなければならない」「初対面の人と関係をつくらなければならない」「あれもこれもやらないと」と緊張で固まっていることも…。そんな場合はこころもからだも少しずつ力を抜いてほぐしてみませんか？ストレッチ、ラジオ体操など軽いエクササイズを自分の気持ちのよいなあとする範囲でやってみてください。無理して伸ばそうと頑張ったり結果を求めたりしないのがコツです。散歩もお勧めです。安威キャンパスはあちこちに緑がありますし、総持寺キャンパスは近くに河原や神社があります。これからは朝夕の涼しい時になるけれど、水の流れや木陰を渡る風の気配に そっと耳を澄ませてみるのはいかがでしょうか。なんとなくこころよい風が吹いてくるかもしれません。

日々の暮らしの中で「ん？」という違和感、ひっかかり、なんか生きづらい、しんどいなあとこころや気持ちがきゅっと固まる時は、静かな場所に身を置く、誰かに話してみる、聴いてもらうことで自分の内側をほぐし緩めることに繋がるかもしれません。その場のひとつとして、学生相談室も活用していただければと思っています。



## 心地よい人間関係、人デジ関係

神谷 文子（非常勤相談員）

夏に向かう蒸し暑い日々ですね。新年度の環境には馴染んでこられましたか。

特に1年生は、大きく変化した環境や人間関係に、正直まだ落ち着かないという人もいます。でも、新入生の多くが「友達ができるか」「授業についていけるか」という不安を感じているというデータもあります。不安を抱くのはとても『自然なこと』です。

ところで、AIに「大学生になって大きく変化すること」を尋ねたところ、

- ・ 時間や行動を自分で決めることが増える
- ・ 固定クラスがなくなり、人間関係が選択制になる
- ・ 将来を強く意識するようになる

さらに最近の傾向として「スマホやSNSによる比較疲れ」「情報過多」も挙がりました。今の大学生は、疲れやすい一方で、新しい可能性とつながるチャンスも非常に多い世代なのだそうです。あなたには当てはまりますか。

実際、大学生のスクリーンタイムは1日平均8時間に及ぶとも言われています（講義でのパソコン使用含む）。スマホやパソコンは大学生活に欠かせないものですが、長時間のデジタル利用は「脳疲労」の原因にもなります。

最近では、自分に本当に必要なデジタルだけを意図的に選んで使う「デジタルミニマリズム」という考え方もあるようです。人間関係も、デジタルとの付き合い方（人デジ関係）も、「自分の価値観に合う距離感」を少しずつ見つけていきたいですね。

学生相談室は誰でもどんなことでもご相談可能です。気軽にご利用くださいね。

# 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。



## 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



### 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

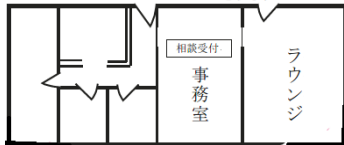
☎ 電話：072-641-9628 (直通)

✉ E-mail：sodan@otemon.ac.jp



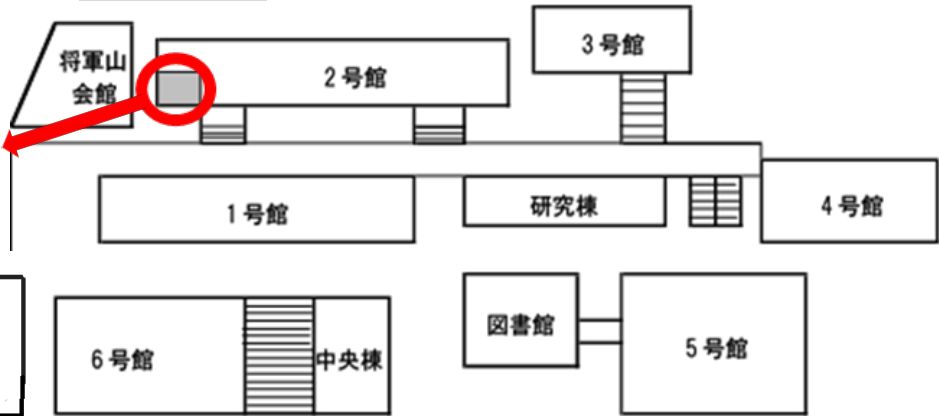
《入口は2か所》  
好きな方から入ってね

どうぞ！ どうぞ！



担当相談員

**2号館1階**



	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)	

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



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。

## 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

TEL 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

TEL 072-641-9628 (直通)

E-mail sodan@otemon.ac.jp