

学生相談室だより

No 111

追手門学院大学学生相談室

2026. 10. 1.

障害学生支援室って、どんなところなん？

野津 昭子（学生支援課 障害学生支援担当）



こんにちは。学生支援課
障害学生支援コーディネーター（以降、Co.と略）の
野津（のつ）と申します。

今回は、大学における合理的配慮の義務化を背景

として、2026年4月に開設された『障害学生支援室』についてご紹介します。

障害学生支援室は、学生支援課の出先機関として、障害（ケガ等含む）等のある学生が何か困りごとがあるときに立ち寄れる場所として、総持寺・安威両キャンパスにそれぞれ開設され、障害学生支援 Co.と事務担当が2名体制で常駐しています。

障害学生支援 Co.とは何ぞや？ですが、日本学生支援機構 HP からの抜粋でご説明しますと「障害学生支援をトータルにコーディネートする人材。支援が円滑に行われるよう、学内の様々な調整を行い…。授業保障や配慮に関する担当教員との調整、障害のある学生と支援学生間の調整、支援環境整備に関する担当部署や財務部門との調整、障害のある学生の相談窓口となる等、その業務は多岐にわたり…。」とされています。要するに障害等のある学生に関することなら何でもやる立場ですが、現在はマンパワー不足もあり、障害等のある学生困りごと第一位「授業に関する相談」にあたる「障害等を理由とする受講に関する相談シート」

（教務課所管）の対応をメイン業務としています。

主にその流れの中で、診断書などを基に、学生からの申請内容の妥当性と必要性を確認し、先生方への依頼内容を整理・調整する業務を行っています。

なお、障害学生支援室には、補聴支援機器ロッカーや障害学生用ロッカーなどの貸し出しや、面談室・ラウンジがありますので必要に応じてご利用ください。「とにかくあそこに行けばいろいろ相談ができるらしい」という場所になることを目指していますので、お気軽にお越しください。

最後に、JASSO の調査では何らかの配慮を受けている障害のある学生は近年倍増していると報告されています。障害学生への支援では、受講方法を工夫して等しく大学で学ぶ権利を享有できるような環境整備を行うため、教職員一人一人の高い意識と個別具体的な対応が必要となります。

誰もが不安なく学べる大学となれるよう、障害学生支援担当者として微力を尽くしますので、今後とも障害学生支援室についてご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

【障害学生支援室】 開室時間：9:20-17:00
総持寺キャンパス：アカデミックベース棟 1 階北側
学生相談室の隣
茨木安威キャンパス：中央棟地下 1 階

前に進まなくても

北村 順子（非常勤相談員）

相談室の中に自分ともう一人の人がいる。

何か新しいことがあってもなくても、絶望していても希望を抱いていても、一緒に居る。時々話したり、時々沈黙したりする。

最初は物事の進展を期待するけれど、何も変わらない。

動かず立ち止まったまま、周りを見る。辺りにもう少しだけ意識を向けると、ある時、何かが見える時がある。又目を閉じる、深呼吸する、感じる、想う。自分のからだところに向きあう。

立ち止まっているけれど何もしていないようだけれど、何かをしている。

前に進まなくても、ずっと深い所で動いている。

地中の種がそっと根を伸ばして、いつか地上に芽をだすように。卵から孵った昆虫がようやく土から這い出てくるように。その場にいる人とつながり栄養をつけて育てているものがある。

カウンセリングに気持ちに向く時は自分の中に否定的な何かが起こっていることが多いと思います。そこでカウンセリングに行き実際方法（やり方）を教えてもらい、悩みが解決することもあります。一方で、なかなかそうもいかないことがあります。

誰でも、いつでも、早く成果が欲しいものですが、立ち止まっているようでいても、時間をかけることで動いているものがあるということを、抽象的ではありますが書いてみました。少しの忍耐が必要な時もありますが、自分と自分を取り巻く世界に時間をかけて向き合い取り組んだことは、無駄にはならないように思っています。



うまく言葉にできなくても

河野 一紀（非常勤相談員）

学生相談室というと、「大きな悩みを抱えた人」や「相談したいことがはっきりある人」が行く場所だと思われるかもしれませんが、でも実際には、相談はもっと曖昧なところから始まることが多いのです。

授業に行きたいのに体が動かない。人と会うと疲れる。家族や友人との関係で、何がつらいのか自分でもよく分からない。やるべきことは分かっているのに、なぜか進められない。そんなとき私たちは、「自分の努力不足だ」「こんなことで相談していいのだろうか」と考えてしまいがちです。

けれども、こころの困りごとは、最初からきれいな言葉になっているわけではありません。むしろ「何がつらいのか分からない」「うまく説明できない」という状態そのものが、大切なサインであることもあります。相談室は、その曖昧さを急いで結論づけたり、正しい答えに押し込めたりする場所ではありません。話しながら、自分でも気づいていなかった気持ちや考えの形を、少しずつ見つけていく——そういう場所です。

うまく話す必要はありません。深刻な理由を用意する必要もありません。「最近なんとなくしんどい」「自分でもよく分からないけれど、誰かに話したい」。そのくらいの言葉で十分です。学生相談室は、あなたが自分のことを一人で抱え込まないためにあります。

ゆっくり息をしてそっと自分をねぎらう（マインドフルネス）

高辻 優子（非常勤相談員）

新しい学期が始まりましたが、みなさんはいかがお過ごしでしょうか。

人はよかったこと、嬉しかったこと、心があたたかくなったことよりも、嫌なことの方をよく覚えています。嫌なことが繰り返し思い出されてつらいとき、ありますよね。そういったときの対処法の中で私のおすすめは呼吸法とそっと自分をねぎらうことです。

まずは鼻から深く息を吸うこと。空気が鼻からのどを通して胸に降り、また鼻から出ていく。入ってくる空気の冷たさ、出ていく空気の暖かさを感じながら呼吸に集中することで、嫌な出来事の反芻が止まります。4秒で吸って、7秒止めて、8秒かけて吐く方法など、自分に合う、息苦しくない方法がいいかなと思います。

呼吸が整ったら、嫌なことをやりすごした自分をそっとねぎらいます。あのとき困っていた自分の姿を思い浮かべながら、「あのときは嫌だったね」「怖かったね」「悲しかったね」と、当時の気持ちを否定せず、そのまま丸ごと受け止めてあげてください。そして「よくがんばってやりすごしたよ、お疲れ様」と声をかけてみてください。自分が自分の一番の理解者になることが目標です。イメージの中の自分にこっと笑いかけたり、一緒にお茶を飲んだり、そっと肩を叩いてあげるのもいいのでは。最初は難しく感じるかもしれませんが、くりかえしやっているうちに、自分なりの自分のねぎらい方やいたわり方が見えてくるといいなと思います。



いまここ、いまこの、つみかさね

田口 朋（非常勤相談員）

「いまここ」というフレーズを、目にしたこと、耳にしたことはありますか？ 最近、いろんな場面で触れる機会が増えたかもしれません。心理士として、私もたまにこの言葉を口にします。でも、自分で言うとおきながら、ふと「イマココッテナニ？」ってなるんです。

そんなとき「ああ、あれだ」と思い出す光景があります。私が大学院生の頃、実習先のアルコール依存症の自助グループでの経験です。壁には「今日一日、今日一日の、積み重ね」と、優しく達筆な文字で書かれた書が掲げられていました。

これは、「一生、お酒を断つ！」という気の遠くなるような話ではありません。「今日一日、お酒以外の楽しみを見つけて生きよう」という、ただ目の前の「いま」を大切にすることが何よりも大事なんだ、という意味だと教わりました。「今日一日」を大事に積み重ねていくと、それが一週間、一ヶ月、一年、そして一生へと繋がっていく。そこには、そんな確かな思いが込められていました。

「いまここ」は、まさにそういうことなのだと思います。私たちは日々、理不尽なことに傷つき、疲れ果て、先の見えない不安に圧倒されそうになります。過去を悔やみ、先を憂いて、足元がすくんでしまう日もあるでしょう。

だからこそ、「今日一日を、どうにか生きてみよう」とピントを合わせる。そんな感覚が、私たちにとっての「いまここ」なのかなと思います。

過去も未来もあるけれど、まずは「いまこの瞬間」を大切にします。その小さな積み重ねが、私たちの人生をゆっくりと、確かにつくっていくのかもしれません。

学生相談室の利用について

学生相談室とは — 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

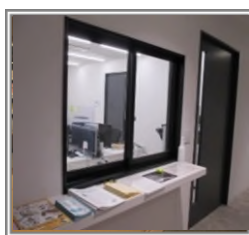
☎ 電話：072-697-8195（直通）

✉ E-mail：sodan-sojiji@otemon.ac.jp

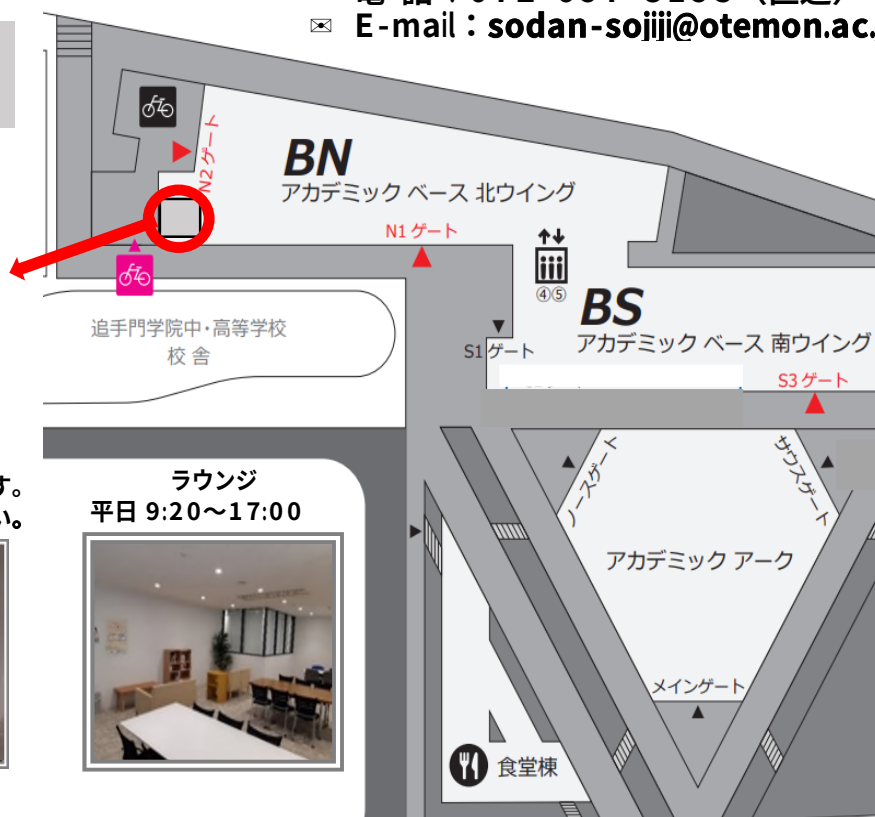
アカデミックベース
北ウイング 1 階
入口



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
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	大島 崇徳
	岩見 眸	江口 佐和子	花浴 友利子	神谷 文子	高辻 優子
	富成 達也	辻河 優	菊池 秀一	小山 明子 (精神科医)	北村 順子
				杉本 志津佳 (ハラスメント専門相談員)	

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)

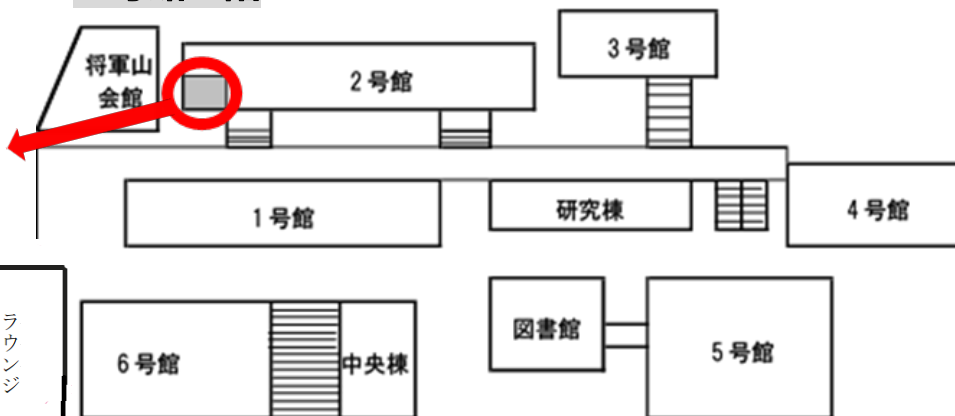
✉ E-mail : sodan@otemon.ac.jp

《入口は2か所》
好きな方から入ってね



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	河野 一紀
	福岡 真由子	北村 順子	田口 朋	小山 明子 (精神科医) 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①氏名・②学籍番号・③連絡先電話番号・④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。

MEMO

MEMO

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