

学生相談室だより

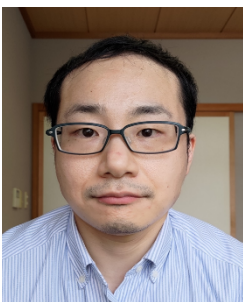
101

追手門学院大学学生相談室

2023. 6. 1.

自分を大切にしている時間

寺尾 奏宥（非常勤相談員）



はじめまして。今年度から、毎週火曜日に安威キャンパスの学生相談室に来ている、寺尾奏宥です。

少し自己紹介をさせてもらおうと、私は心理士として、子どもから若者年代の方の相談や病院での心理検査やカウンセリングなどをさせてもらっていました。その中で、大学生の年代の方と関わらせてもらうことも多く、学生生活でのしんどさや生活での困りごと、将来のことなどさまざまな悩みを抱えておられることを実感していました。そこで、少しでも大学生のサポートに携われたらと思っていた折に、今年度から学生相談室に来させていただくことになりました。

新学期がスタートして2か月ほど経って、新しい環境に慣れてこられた頃でしょうか？

何か新しいことがスタートした時は最初、ばたばたと忙しく、気持ちも落ち着かないことが多いです。ばたばたと過ぎる日常の中で、気づかないうちに休憩もせずに頑張っていることもあります。そうすると、少し慣れてきた頃に疲れが出てきたり、しんどさが出てきたりすることはよくあることです。ちょうど今ごろがそんな時期かもしれませんね。

そんなときには少し、休憩をしてみてください。みなさんの好きなことや楽しいことをするのもよいと思います。大切な人たちと過ごす時間を作るものいいですね。何もしない時間やゆっくりと寝る時間を作ってみるのもいいかもしれません。自分に合った、自分を大切にしている時間を作ってください。

気持ちが落ち着かない時や、しんどい時には一人ではどうしようもできない場合もあります。辛い時には自分を大切にすることも難しくなっています。そんな時に、もしよかったら、学生相談室に来てみてください。学生相談室に来られることも、自分を大切にすることの一つだと思います。相談では、あなたの悩みや気持ちを聴かせてもらって、一緒に考えさせてもらいます。うまく話ができなくても、大丈夫です。そのままの気持ちを聴かせてもらえたらうれしいです。悩みや困りごとはすぐに解決しないことも多いと思います。一緒に考える中で、少しずつ自分を大切にできるようになったり、エネルギーをためたりして、ご自身で悩みや困りごとに対応できる力を取り戻してもらえれば機会になればと思います。

みなさんが自分を大切にしながら、学生生活を送れるように、少しでもお力になれば幸いです。

ちょっと一息

前田 聖津子（非常勤相談員）



今年度より火曜日の安威キャンパスに勤務することになりました。よろしくお願いいたします。

今春は行動制限がようやく解除され、キャンパスにも様々な動きが戻ってきました。笑い声や掛け声、楽器や駆け足の音が風に乗って学生相談室にも届き、時間の指標でもありました。これがコロナ禍以前の日常でした。入構制限となった時、キャンパスの騒めきに紛れていた風に揺れる葉音や鳥の囀り、相談室に届くその音の鮮やかさに驚かされました。人気のないキャンパスに佇み、寂しさと不安がこみ上げました。

長いトンネルを抜け切望していた「日常」に戻ってみると、久しぶりの人混みや様々な音、密な人間関係に不安、疲労を感じるかもしれません。「いつマスクを外すか」問題に象徴されるように、コロナ禍以前には戻れない戸惑いかもしれません。どこで息をつけばいいのか、どんな距離で関わればいいのか落ち着かない心持の自分に気づくかもしれません。

追手門学院に着任した時、緑の多いキャンパスだと嬉しくなりました。木漏れ日の中に風に揺れる見知った草花を見つけ、思わず頬が緩みました。バスターミナルから5号館に向かうさくら径。桜の根元に目を止めると、マツバウンランの薄紫の花とオクラのような実をつけた黄色いカタバミの花が愛らしく咲いていました。傍らに淡い水色のオオイヌノフグリ。この花が好きだった恩師の穏やかな笑顔が浮かびました。先生の文化人類学の講義はキャンパス内と周辺の道を散策して生態

を知ることから始まりました。道に咲く草花や樹木に近づき、先生は植物の名前やその由来を紹介くださり、私たちは花・葉の形、葉のにおい、触感、立ち姿を観察しました。ゼミでは春と秋に六甲山を散策するのが恒例行事でした。先生はお好きな花の前で立ち止まると、静かにただ、ただ眺めておられ、私たちもつい引き込まれてその花と一緒に眺めていました。そんな姿を見た先輩が「先生は好きな女の人を見てはるみたい」と呟き、噴き出した先生とみんなで大爆笑したことが懐かしく思い出されます。病床の先生にいつもの道にアキノキリンソウが咲いていましたよとお知らせしたとき、「早く見たいな」と苦痛が和らぎ、微笑がこぼれました。どこにでもある花、でも思い浮かべて触れたいと感じた時、そのイメージは大きな力や喜びになるのだと教えられました。こんな私の想いを知る友人が一冊の本を贈ってくれました。『植物図鑑』植物とそのイメージを紡いだ恋物語に夢中になりました。学生相談室のある2号館の前庭ではいろいろな草花が見つかります。コバンソウ、ハコベ、ホトケノザ。友人と眺めるも、一人でほっと一息つくもよし。いつもと違う脇道に行ってみると可愛い花が見つかるかもしれません。慌ただしい変化について行くことに疲れた時、草花をじっと眺めたり、好きなものに思いを馳せたり、イメージを思い浮かべてみてください。相談室もそんな一息つける場所でありたいと思います。

有川浩『植物図鑑』幻冬舎文庫 2013

あれこれ思いを馳せて

福田 真由美（非常勤相談員）



はじめまして。今年度から安威キャンパス学生相談室で相談員をすることになりました、福田といいます。初めて安威キャンパスに来た時、あまりの広さに「ひえ～！」と内心声を上げてしまいました。バス停から学生相談室のある2号館まで、何度もキャンパスマップを見て四苦八苦しな方向向かっていた私は、はたから見ると不審な人間だっと思います。大小さまざまな建物が並ぶキャンパスは、全体がひとつの街並みのように感じられ、（無事目的地にたどり着けるか心配もありましたが）新しい街にたどり着いたRPGの主人公のようにワクワクしたことを覚えています。

新入生のみなさん、入学おめでとうございます。初めて大学に足を踏み入れた日、みなさんも私と同じく広いキャンパスに「ひえ～！」と思われたかもしれません。思っても思わなかったとしても、新しい生活がスタートして早2か月が経ちました。少しずつ慣れてきたこともあれば、まだまだ不安や緊張でいっぱいなこともあるかと思います。新しい生活が始まると、押し寄せるさまざまな情報に翻弄されて知らず知らずのうちに疲れてしまいがちです。疲れたときほど、“いつも通り”を心がけてみるのもひとつです。いつも通りご飯を食べる、お風呂にゆっくり浸かる、推しを愛でる...そうした“いつも通り”は、変わらず皆さんの周りに在り続け、きっと疲れたところに安心感をもたらしてくれると思います。それでもどうしても不安なときや誰かに話を聞いてほしいとき、“いつも通り”

に過ごすことさえ難しいほど疲れているときもあるかもしれません。そんなときは学生相談室のドアをノックしてみてください。一緒に少しずつ、こころの安心感を取り戻していきましょう。

新型コロナウイルスの猛威が一定の落ち着きを見せ、いままでの自粛モードから一転、世間は少しずつ開放的なモードへとシフトチェンジしています。3年近く(なかば強制的に)課せられてきた環境から、「コロナ禍前に戻りましょう」と言われ、みなさんはどう思われたでしょうか。私はマスクをせずに出歩くことにまだ抵抗を覚えますが、顔を覆うものがなくなるというだけでこんなにも身軽になるのか！と、ふしぎな高揚感も同時に味わっています。そうしたポジティブな気持ちを感じる一方で、やはり以前のような感覚を取り戻すことは一苦労です。人込みを見るとドキドキしますし、お店の前に当たり前に置かれたアルコール消毒を使うのはもはやルーティンになりつつあります。この3年、様々な場面で変化を求められ、そうした変化の中でようやくそれぞれの過ごしやすさを見出してきました。いまずくに「はい元通り」とはいかないでしょう。それでいいのだと思います。これまでと同じように、焦らずゆっくりと、それぞれのペースでみなさんなりの過ごしやすさを築いていってください。私もとりあえず今は、ゆっくり辺りを見回しながら、時にふしぎな高揚感に身を任せようと思います。

迷子になるということ

境 明穂（非常勤相談員）



初めまして。4月より安威キャンパス学生相談室で相談員をしています境と申します。新学期が始まり2か月ほど経ちましたが、皆さんは新生活に慣れましたか？

か？

いきなりですが、私自身の体験について話したいと思います。初めて学生相談室を訪れた時、実は私は安威キャンパスの中で迷子になりました。学生相談室が2号館1階にあることは分かっていたのですが、2号館がどこにあるか分からなかったのです。朝早くでキャンパス内に人はほとんどいなかったのも、誰かに尋ねることもできませんでした。しばらく歩いていると学内マップを発見したので、2号館の場所を確認できたのですが、今度は2号館までの辿りつき方が分かりませんでした。迷っているうちに、私は段々と心細くなり、広いキャンパスの中でひとりぼっちで、惨めな思いになってきました。そうして数十分迷っていると、冷静さを失ってきた私は慌ててあっちこっち動き回ってしまい、自分がどこにいるかさえ分からなくなってしまいました。

本当にいきなり何の話だと思われたことと思いますが、この私の迷子体験は、悩みや苦しみがあつた時の心の状態と似ているなど感じたのです。「お先真っ暗だ」「出口が見えない」という喩えがあるように、悩みや困難、苦痛がある時、自分が暗闇にいてどこにいるのかどこに行こうとしているのかが分からなくなることがあります。そうすると人は立ち止まっ

てしまったり、無謀に動き回ってますます現時点や目的地を見失います。

カウンセリングは道や場所が分からなくなった状態から、現在地を把握して目的地まで辿りつくのを手助けする作業だと私は考えています。ただし、残念ながらカウンセラーは最初から目的地を知っているわけではありません。目的地は相談者が知っていたり知らなかったりするわけですが、知らないと言っても分かっていない、忘れてしまっていることもあります。カウンセリングで話をする中で、互いに感じたり、考えたりしたことを話し合っていて、目的地までの行程を探っていきます。時には途中で目的地を見失ったり、今どこにいるのかお互いが分からなくなることもあるかもしれません。その都度、現在地とこれまでの道程を確認し合うという作業が必要になることもあります。

最後に先の話の続きですが、現在相談員としてカウンセリングをしていることから分かるように、その後私は無事に学生相談室に辿り着くことができました。今となっては割と分かりやすい場所にあるのに、あの時の私はどうして迷ってしまったのだろうと思うくらいです。ただ、迷わずに行けるようになったのは、あの迷子体験があったからとも思えます。人間ですので、二度と迷子にならないということはありませんが、迷った時そのことについて考える体験ができた人は、迷子になってもそんなに大変なことになりません。あなたの道を探す手助けをできればと思っています。2号館1階の学生相談室でお待ちしています。

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。

安威 キャンパス

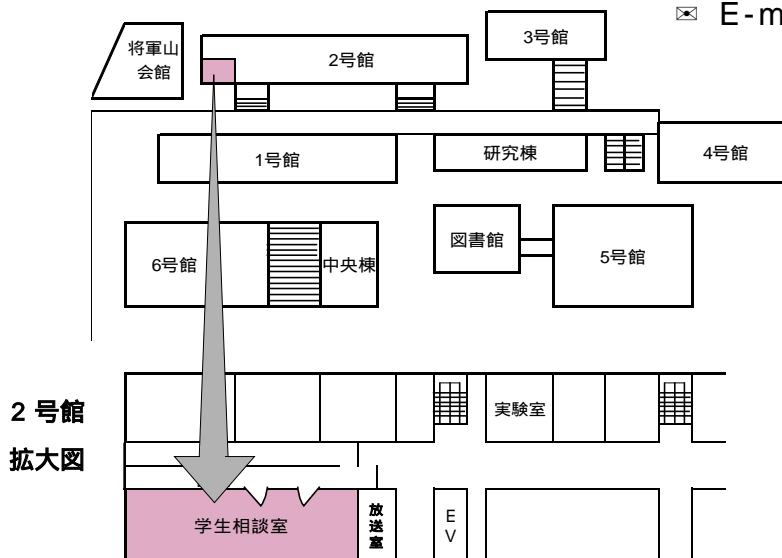
2号館 1階

〒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



	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	寺尾 奏宥 前田 聖津子	山内 ひとみ 福田 真由美	境 明穂 小山 明子 ¹ (精神科医) 杉本 志津佳 ² (ハラスメント専門相談員)	河野 一紀

¹ 相談時間 : 10 : 00 ~ 14 : 00

² 相談時間 : 11 : 45 ~ 14 : 45

総持寺 キャンパス

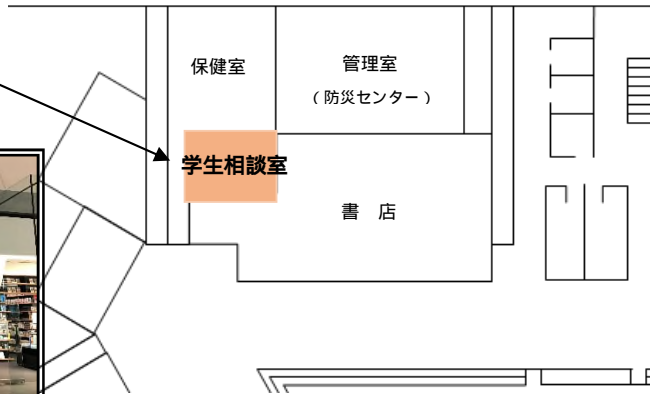
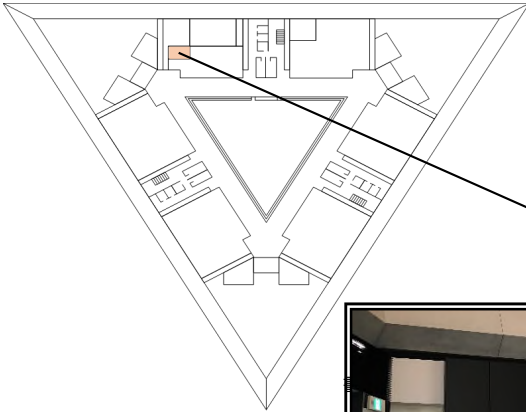
大学棟 1 階

〒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



	月	火	水	木	金
総持寺	荒木 浩子	高辻 優子	高辻 優子	花浴 友利子	山本 悠介



予約受付は事務職員が行っています。お気軽にご利用下さい。

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。



【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・相談希望日等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

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

T E L 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

T E L 072-697-8195 (直通)

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