

学生相談室だより

103

追手門学院大学学生相談室
2024. 4. 1.

相談のすすめ

櫻井 鼓（学生相談室室長・心理学部）



学生相談室長となり
1年が過ぎました。
2023年度は、相談室と
しての従来の活動に加
え、種々の活動が展開
されました。非常勤相談員

の先生によるコミュニケーションアップを目的としたグループワーク体験の企画が春学期と秋学期の2回、総持寺キャンパスで開催されました。また、夏季に行われた教員対象の研修においては非常勤相談員の先生が講師を務め、専任教員の先生方に学生相談などへの理解を深めていただきました。さらに秋学期には、学生数の増加に対応するために、これまで1名配置であった総持寺キャンパスの学生相談室を、水曜日のみ2名の相談員で対応できるように増員いたしました。2024年度の総持寺キャンパスは、さらなる学生数の増加が見込まれるため、なるべく多くの曜日で複数の相談員が対応できるようにし、学生の皆さんが相談しやすい体制を整えています。

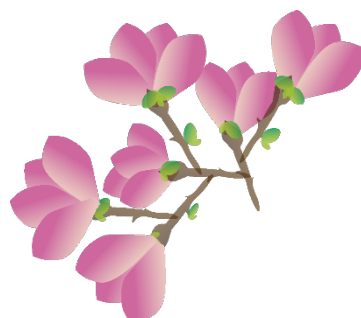
こういったハード面の話だけではなく、相談そのものについても少し触れたいと思います。

相談とはその場にいる2人の会話が繰り広げられるもので、私たちは「話をすること」が

人の精神健康にとって役に立つという前提に立っていると言えます。辛いとき、悩んだときに相談を勧めるのは、そういった理由にもよるでしょう。実際、誰かに打ち明け話をしたいと思ったり、愚痴をこぼしてスッキリしたという体験がある人は多いことと思います。

それでもいざ、相談室に相談するとなると躊躇する人が多いかもしれません。また、相談を始めてもなかなか思うようには悩みごとが解決に至らないこともあると思います。しかし、相談することの意義は、話をして問題が解決に導かれることだけではないでしょう。そのときに、カウンセラーとともに過ごした時間も大切に、卒業後もその思い出に支えられていくことがきっとあるだろうと思います。

この4月、新入生の方、学年が上がった方、それぞれのスタートを切っておられると思います。それでももし、立ち止まる時があったら、気軽に学生相談室を利用してください。



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。

<安威> TEL 072-641-9628 (直通)

<総持寺> TEL 072-697-8195 (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。

安威 キャンパス

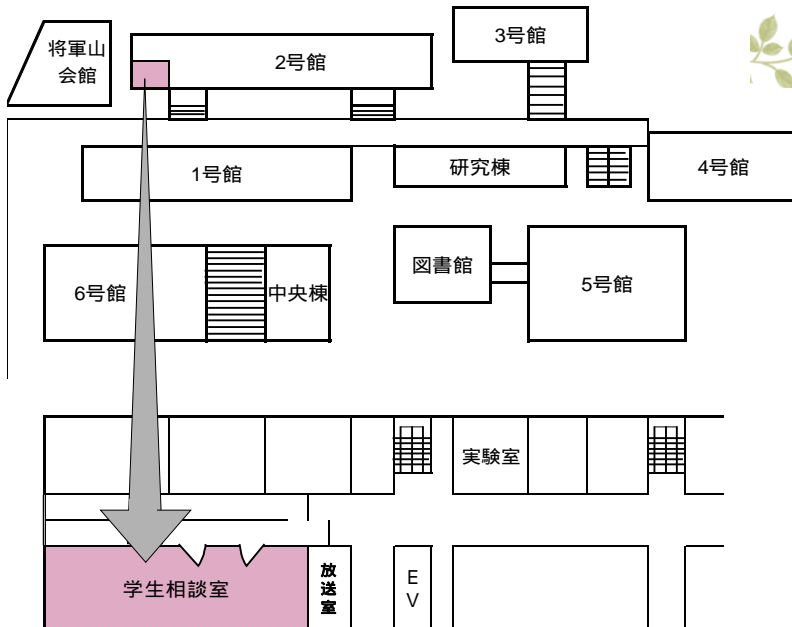
〒567-8502

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



学生相談室ラウンジ

ラウンジスペースは、静かにほっとできる居場所として活用できます。

書架の本や漫画もご自由にお読みいただけます。



担当相談員

	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	山内 ひとみ	岩見 眸 小山 明子 ¹ (精神科医)	河野 一紀
		前田 聖津子	奥村 円香	杉本 志津佳 ² (ハラスメント専門相談員)	

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

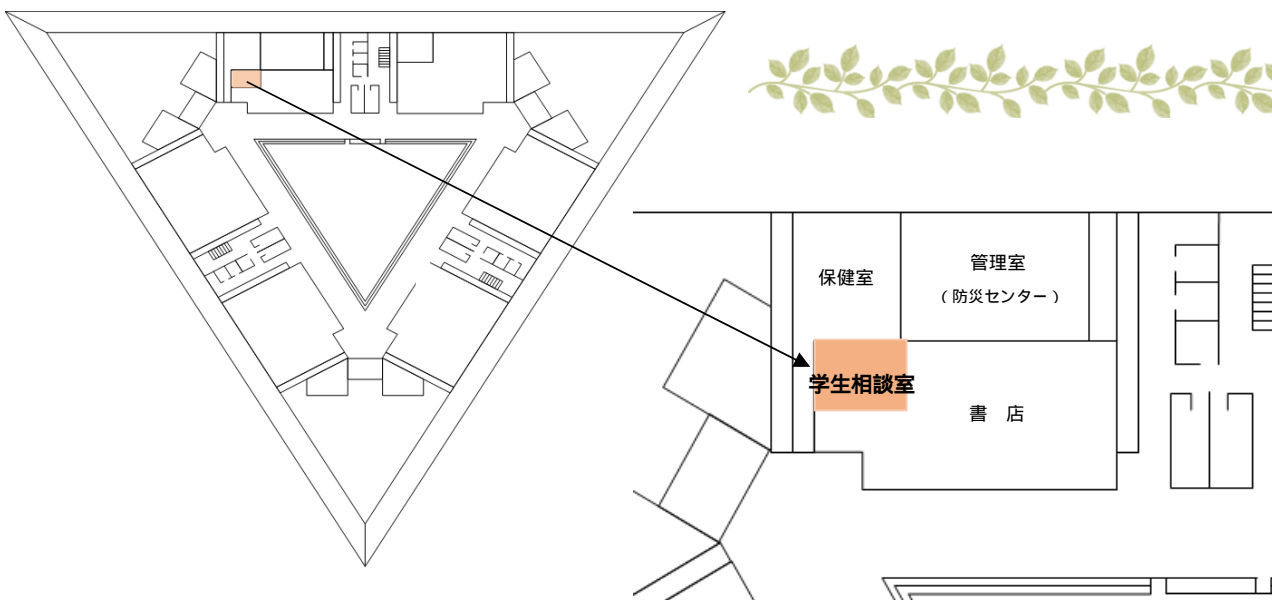
〒567-0013

大阪府茨木市太田東芝町1番1号

大学棟 1階

☎ 電話：072-697-8195（直通）

✉ E-mail：sodan-sojiji@otemon.ac.jp



Will ホールからのアクセス



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。

担当相談員

	月	火	水	木	金
総持寺	久山 光	島田 友紀	前田 聖津子	花浴 友利子	境 明穂
	荒木 浩子	江口 佐和子		神谷 文子	山本 悠介

新しい感覚に出会うこと

荒木 浩子（専任相談員・心理学部）



入学生のみなさん、ご入学おめでとうございます。

唐突ですが、最近の体験を一つお伝えしたいと思います。横浜のみなとみらい駅（地下鉄）から地上階に上がる長く大きなエスカレーターから、その横に立つ商業ビルの大きな壁一面に、刻まれた文章がありました。まるで樹齢 100 年の巨木を見上げるようにして文章を読むことになります。フリードリッヒ・フォン・シラーという詩人の方の言葉だそうです。

『 樹木は育成することのない無数の芽を生み、根をはり、枝や葉を拡げて 個体と種の保存にはあまりあるほどの養分を吸収する。樹木は、この溢れんばかりの過剰を使うことも、享受することもなく自然に還すが 動物はこの溢れる養分を、自由に嬉々としたみずからの運動に使用する。このように自然は、その初源からの生命の無限の展開にむけての秩序を奏でている。物質としての束縛を少しずつ断ちきり、やがて自らの姿を自由に変えていくのである。 』

大きな樹木、自然から多大な恩恵を受けて、私たち人間を含む動物たちが生きていることがイメージされ、私たち自然という大きなものと脈々とつながった生命によって自分が生きているのだという感覚になりました。また、生命の自由な無限の広がり、自然がその営みの一部として許容し見守っているのかもしれないと感じました。

苦しい時は、新しい感覚や理解と出会うチャンスにもなります。一緒に考えられればと思っています。

よくある悩み

花浴 友利子（非常勤相談員）



新入生の皆さん、在校生の皆さん、それぞれ新しい生活が始まったと思います。楽しく過ごしているでしょうか？どこかユーウツでしょうか？さて、ここでは昨年読んだ本や映画を紹介していることが多いのですが、昨年は「ヒトはなぜ先延ばしをしてしまうのか」(CCC メディアハウス)、『後回し』にしない技術」(文響社)「すぐやる人になる 37 のコツ」(かんき出版)にはまりました。最初はやっていたはずなのに、気が付いたら締め切りまで数時間。もっと早くやっておけばもっといいものが出せたのに。先延ばしにしたいわけじゃないのに。よく聞く困りごとけどちっとも治らない。かくいう私もそうでしたが、実験してみてもいくつかがよかった、進展した方法があります。面倒なことは前の日に少しだけ手をつけておく（手をつけた、という記憶があり、手が伸びやすい） 短い時間でもとにかくやる（同様達成感が得られる） 締切を 1 週間前倒しにする。独りでやらない。誰かに宣言する 「そんな小さな達成をしている私」

を小さくほめる （なぜか）軽い体操をする などなど。本当に楽しいことやハマったものは時間を忘れて次々できるのに。もし、独りで取り組めない、という方がいたら、一緒に取り組んでみませんか？まずは、自分で自分にエントリー。それを表明しに相談室に来室してみてください。

無関心のありがたさ

河野 一紀（非常勤相談員）



「無関心」という態度は、しばしば共感を「売り」にするカウンセラーには似つかわしくない態度と思われるかもしれませんが、しかし、実は、現在の心理療法の源流である精神分析というものを100年あまり前にはじめたジークムント・フロイトという大センセイが、この態度の大切さを説いていました。

「無関心」という語はネガティブに理解されがちですが、それでも私の仕事の核心をあらわすものだと考えています。カウンセラーはたしかに話を聞くことが仕事なのですが、その聞き方はちょっと変わっています。というのも、カウンセラーは単に共感しながら聞くだけではなく、「何に困っているのか」、「何が問題なのか」、さらには「何について話しているのか」など「分からない」という態度で聞きます。このように、先入観や思い込みに「無関心」な聞き方をしていくと、（不思議なことに）話をするひともまた自分が話したことを新たな別の視点から見る（聞く）ことができるようになります。もっとも、これは簡単に起こることではなく、だからこそ「有り難い」のですが、たしかにカウンセリングのなかで起こることなのです。

一体、カウンセラーはどんなふう話を聞くのだろうか、と興味をもったなら、自分の話を共感的に聞いてほしいというひとも、自分の悩みや考えを整理したいというひとも、学生相談室に一度足を運んでみてください。

「学生相談」カウンセラーとして

前田 聖津子（非常勤相談員）



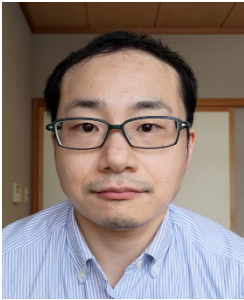
学生相談室では個別の面接だけでなく、グループワークを企画したり、昼食をとったり一人でのんびりできるような居場所の提供をするなど、相談したい人の契機になるような工夫を考えています。以前の勤務校では、談話室に立ち寄られた学生が気楽に参加できるぬり絵やランチなどのグループワークを開催していました。

ある日のぬり絵のワークで、私は万華鏡の絵の空間の大部分に黒色をしっかりと塗り込み、その隙間に艶やかな挿し色を塗り込んでいる学生の様子に釘付けになりました。私の視線に気づいたその学生は「私、黒色って好き。だって、黒色の中では色が冴え、光を感じるから」と話してくれました。

「ひとのしんどい話を聴く仕事って辛くないですか？」と尋ねられた時、私はあの学生の言葉を思い出します。暗いからこそ感じられる光がある。暗く先の見えない道の一人歩きは怖く、不安。だから一緒に声を掛け合い、気持ちを確認しながら進む。学生生活の中で感じた困難や悩みは、これまで気づかなかった、「何ができるか、何を見つけるか」という新たな可能性を秘めている。カウンセラーはそこを信じて伴走し続ける仕事だと思います。学生相談でカウンセラーが関われる期間は、長い人生から見ると、ほんの一瞬かもしれませんが、でも話をしてみよう、「何か見つかるかもしれない」「見つけたい」という想い、相談室の扉を開く勇気こそが光だと、カウンセラーも励まされています。

こころの休息

寺尾 奏宥（非常勤相談員）



新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。在校生のみなさんも、年度が替わって生活に少し変化があるのではないのでしょうか。

春は変化の多い時期です。生活や環境が変化することは、わくわくした気持ちになったり、ドキドキしたり、心にも変化がもたらされます。ポジティブな出来事や感情であっても、変化があるときには、気づかない間に心が疲れていることはよくあることです。しばらくして落ち着いてから、疲れがどっとでてくることもあります。

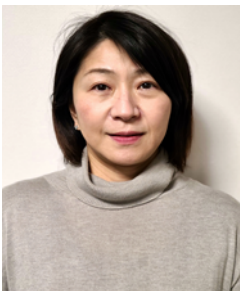
変化の多い時期にこそ、日頃から自分の心に、休息を与えることはとても大切です。みなさんは自分の心を休める時にどんなことをしますか？好きなことをしたり、ぼーっとしたり、おいしいものを食べたり、人によってそれぞれだと思います。自分にあった休息の時間を大切にしてください。

手軽な方法としては、「深呼吸」があります。息を吐くときには、副交感神経が優位に働いて、リラックスしたり、体が休まります。リラックスしたいときには、「4秒息を吸って、6秒息を吐く」深呼吸を試みてください。

心が疲れて元々の自分の力が発揮できない時、なんだかしんどい時などは学生相談室も利用してみてください。自分のことを振り返ったり、一緒に考えたりして、自分の元々の力を取り戻せるきっかけになれば幸いです。

ぼーっとしてみよう

山内 ひとみ（非常勤相談員）



緑が芽吹く季節になりました。

学生相談室には「ここに来てごちゃごちゃ（した気持ち）を整理したかった」「何を話してよいかわからない」「不安で眠れない」...色々な気持ちを抱えて会いに来てくれます。

幼稚園や小学校の保護者や先生たちに研修する時「子どもたちにとってぼーっとする時間はとても大事です」と伝えます。実は...学生さんや大人も同じく、この「ぼーっと」が大切です。

私は大学生の頃、バイトや研究会、遊びやらをピッチリ詰め込んで、あえて隙間を作りませんでした。予定を常に満タンにして「忙しさ=充実」と錯覚し、結果「人に合わせすぎてしんどいな」「こういう場は緊張する」など大切な自分の感情や感覚を置いてきぼりにしていたのです。

ここ数年マインドフルネス瞑想をやっています。「身体はどう感じている？」「呼吸を意識する」「周囲の音に耳を傾ける」...。でも、集中しようとしても気持ちはそれてしまいます。そんなとき「それが自然。浮かんでくる考えも感情も優しく観察してみましよう」と言ってもらえます。そして、今まで抑えてきた感情、例えば「無理なものは無理」「私これがやりたいのよ」にふと気づくのです。

皆さん、よくスマホを見ますよね。私もおもしろ動画が大好きです。でも心の健康のためには「SNSは1時間以内に」と精神科医アンデシュ・ハンセンは著書に書いています。少しでいいので、スマホを離してぼーっと...頭を休めてみませんか。

ネガティブ・ケイパビリティ

境 明穂（非常勤相談員）



新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。在校生の皆さんも、新しい春を迎えて、いかがお過ごしでしょうか。

「ネガティブ・ケイパビリティ」という言葉を皆さんはご存知でしょうか。精神医学や精神分析の分野で、流行の言葉です。精神分析家であるビオンは分からないことや新しいことに会った時に、性急に理由や事実を求めようとせず、不確かさや疑問の中にとどまることができる能力を「ネガティブ・ケイパビリティ」と呼びました（ちなみに、この言葉を最初に使ったのはジョン・キーツという詩人です）。

今は検索エンジンや ChatGPT などを用いて、大抵すぐに答えを得られます。まさにタイパや効率性が重視される時代です。しかし、私たちは時に簡単に答えが出ない事態に出くわします。分からないことを分からないままにしておくことのできるか、そうしたところの能力をいかに保つことができるか。そのような課題が、同時に求められているように感じます。

春は今までと違う環境に身を置いたり、新しい出会いがあったり等、1年で一番変化が多い季節です。皆さんも不確かさに身をゆだねなくてはならない状況になるかもしれません。そういった時、ぜひこの力のことを思い出して考えてみてください。

また、カウンセリングはそうした不確かさに一人ではなく二人で持ちこたえようとする営みです。一人では難しいと思う時、ぜひ学生相談室を利用してみてください。

学生相談室への一歩

山本 悠介（非常勤相談員）



こんにちは。山本といたします。学生相談室の相談員です。毎週金曜日に総持寺キャンパスで勤務しています。

あなたは、大学生活をどう感じていますか？勉強に恋に友達に家族に……。いろいろなことがありますよね。時には、楽しくて幸せなこともあれば、辛くて悲しいこともあるでしょう。そんなとき、誰かに話したいと思いませんか？学生相談室は、あなたの話を聞く場所です。私は、あなたの話に耳を傾けます。そして、あなたの問題を解決するために、一緒に考えます。

学生相談室に来るのは、怖いんですよね。自分の心の中を人に見せるなんて、イヤだと思いますよね。でも、それは大きな間違いです。私たちは、あなたを責めたり、バカにしたり、スルーしたりしません。私たちは、あなたを大切に、わかってほしい、応援します。私たちは、あなたの秘密を守ります。誰にも言いません。あなたが安心して話せる場所です。

悩み事を少し話してみてください。そうすれば、あなたは気づくはずですよ。自分にはまだ不安を払いのける力があり、理想とする自分の生活があることを。

心の重荷を下ろすチャンスとして、勇気を持って相談室を訪れてください。皆さんの笑顔のために、私たちは待っています。

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)

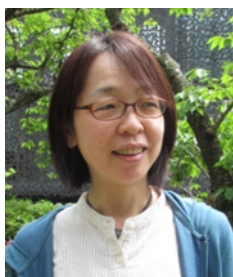
相談日：毎週木曜日
11:45 ~ 14:45

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



今「ハラスメント」が注目されているようですが・・・

杉本 志津佳 (ハラスメント専門相談員)



最近、芸能界やスポーツ関係などを中心に「ハラスメント」が注目されるようになりました。声を上げている方の話をよく聞いてみると、今増えてきたのではなく、以前から「当たり前のようにあった」「この業界で生き残りたければ我慢しなければならなかった」というものとしてハラスメントがあったことがわかります。

日本でも広がった#MeToo (セクハラ・性暴力経験の告白・共有) 運動では、「#MeToo の声は、聞く人がいなければ、あなたの声を信じるとい力がなければ、上げられない」、問題は、「被害者が語れなかったのではなく、被害者を語らせようとしなかった社会のあり方です」という主張がありました。その意味では、今多くの声上がるようになったのは、社会が「聞く耳」を持ちつつあるという変化が起こっているのかもしれませんが、そして、ようやく上がりだした告発の声に対して、それをどう考え受け止めるか、まさに、被害者の声を聞く側が問われていると思います。

ハラスメント相談では、その声を信じ、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。

大切に一緒に考えていきましょう。

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。

今はコロナ感染予防対策により、何気なく人と話す機会が減り、人と話すことで自然と気持ちが緩んだり、気持ちが整理されたりしていた部分が少なくなっています。

だからこそ、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。

<参考: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/>



○若者を支えるメンタルヘルスサイト

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



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