

# 学生相談室だより

第5号

2003. 6. 1 発行

1年生の皆さんは大学生活に慣れましたか？新しい生活の中で新しい悩みが生まれているかもしれませんね。お茶を飲みながらおしゃべりをしませんか？学生相談室ってそういうところです。これから、じめじめした天気が続きます。皆さん体調管理を充分に行ってくださいね。

## <カウンセラーからのひとこと>

『はじめまして(?)』

みなさん、こんにちは。今年の4月から月曜日を担当することになりました瀬頭りつ子です。みなさんと一緒にお話ししながら、自分自身もいろんなことを考えていきたいと思っていますので、よろしくお願いします。

さてさて、4月はいろいろなことが始まる時期ですよ。学生のみなさんにとっても、新入生であれば新しい学校への入学、在 student であれば新しい年度の始まりがあり、周囲のいくつかのものごとが変化する時期だと思いますが、4月はいろいろと人やものごととの「出会いの時期」ということができるのではないのでしょうか。良い出会い・素敵な出会いって、「こころの肥やし」となる可能性を秘めていると思います。「こころの肥やし」となる出会いは、いろいろな形で私たちの身近な生活の中に転がっています。そのような「こころの肥やし」となるものとの出会いについては、もう既にみなさん自身でそのような出会いに気づいているかもしれませんし、自分では気づかないうちに、そのようなものと出会っているかもしれません。みなさんが学生生活の中で「こころの肥やし」となるような素敵な出会いをたくさん見つけることができるよう、応援していきたいと思ってます。

瀬頭りつ子(月曜日担当)



『雨が降る日に・・・』

ようやく春が巡ってきました。受験生活を終え出会いに胸をふくらませている方、親元を離れ一人暮らしを始めた方寮に入られる方、出られる方、さあ就職活動をという方も多いでしょう。しばらくは緊張しているのいろいろな気を張っているのですが、慣れてくると自分でもよくわからないままに、なんだか調子が狂ってくることもあるかもしれません。朝起きられない。身体の不調を感じる。大学に行く元気がない。ごはんが食べられない。又はとても食べ過ぎてしまう。友人との距離がとりにくい(ベツリになったり、とけこめなくて離れたり)。突然、フッと寂しくなったり。果ては自分の道は別の所にあるのかも考え出したり・・・。

生きてると晴れの日ばかりではありませんね。でも「どうしたんだろう？」と立ち止まって考えることは、きっとこれから先の長い人生にとって大切なことだと思います。雨が降ったり嵐になった時、雨宿りの場所として学生相談室を思い出してください。

浅香佐輝子(水曜日担当)



『ありのままのあなたで・・・』

昨年の暮れ、井上ひさし原作の「雨」というお芝居を見ました。時は江戸時代、主人公は金物拾いの徳・・・。徳は、紅花問屋の若ダンナ(行方不明)と間違われたことをいいことに、色と欲に目がくらんでその若ダンナになりすましますが、最後は彼の代わりに自害するはめになります。井上ひさしの原作らしく、涙と笑いの中に人間に対する深い洞察力があって、とても面白いお芝居だったのですが、その中で私が一番印象に残ったのは、他人になりすますために、自分が自分である存在証明を次々に消していった主人公のあり方でした。

皆さんは、他人になろうなんてバカだなと思われるのでしょうか？私はカウンセリングをやっている中で、心理的な意味で“他の誰かさんになりたい”と思っている人は決して少なくないと感じています。かくいう私自身も昔そういうふうに思ってた時期がありました。

エゴイズムが蔓延し、競争社会の中で損得勘定に支配された価値観の中で生きている現代人は、子供の頃から常に人と比較し、優越感にひたったり、劣等感に苦しめられながら生きています。そういう中でいつの間にか“ありのままの自分”を受け容れられなくなって“他の誰かさんになりたい”という気持ちになっていくようです。でも結局“自分以外にはなれない”し、“自分はありのままの自分でいいんだ”と頭ではなく心から受け容れた時(日本語で“腹に落ちる”という言葉がありますが、まさに“腹に落ちた”時)本当の意味で“生きる”ことが始まるような気がします。皆さんが、“ありのままの自分”を受け容れ“生きる”意味を創造していかれますように・・・。

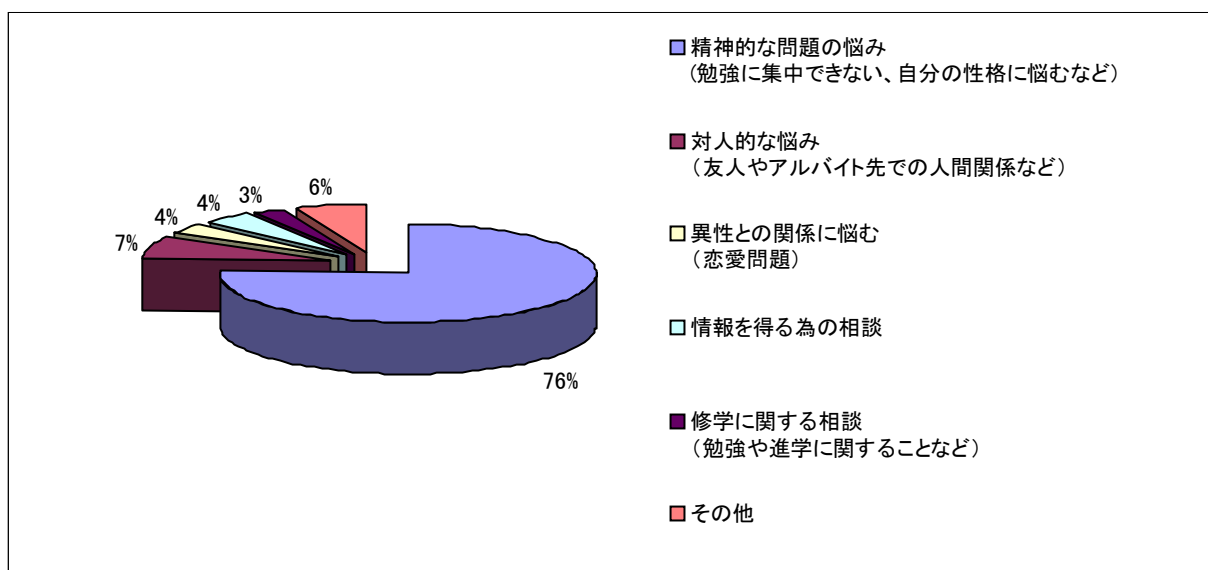
川浪由喜子(金曜日担当)

## 気軽に相談室の利用を！！

学生相談室は、学生の皆さんが有意義で充実した学生生活を送れるように支援するところです。今年の4月から開室日が増えて月曜日から金曜日までの午後12時から4時までになり、より利用しやすくなりました。相談したいときには直接相談室に来られてもよいのですが、面接中のこともありますので、前もって予約する方がいいと思います。

相談は一人でも家族や友だちと一緒に結構ですし、自分のことでなく家族や友人のことについての相談もできます。また、箱庭をつくってみたい人や、悩みは特に無いけれどおしゃべりしたい人も来て下さい。月曜日の12時から「ほっとルーム」があって、皆で雑談(?)に花を咲かせています。

気軽にどんなことでも相談に来てもらってよいのですが、昨年度(平成14年度)の利用者は以下のようなことで相談室に来ています。



## 体験談

私は、ほっとルームに参加していました。ほっとルームでは、2時間くらいの間、相談室への出入りがフリーとなっており、自分の都合の良い時間に参加することができます。もともと相談室へは行って見たかったのですが、カウンセラーの先生と一対一で話すということに少し抵抗があったので、ほっとルームで様子を見てみようと思い、行くことにしました。

実際行ってみると、普段あまり話すことのない他学科の学生とも話すことができたり、話をしているうちに、みんな似たような悩みを持っていたりすることがわかり、励ましあったりもしました。もちろん、カウンセラーの先生も同席して話を聴いていて、参加者の話を軌道修正してくれたり、助言をしてくれたりして、ほっとルームを支えてもらっているという感じがしました。

また、ほっとルームに通ってしばらくすると、相談室へ行くことに対する抵抗が随分減ったので、割と深刻な悩みを抱えたときに、相談室へ行って話を聴いてもらうことができました。

辛い時期に話を聴いてもらうことができ、随分気持ちが軽くなりました。

