



学生相談室だより

第13号
2007. 4. 9 発行

学生相談室のご案内
開室曜日：月曜日～金曜日
開室時間：12:00～16:00
場 所：L棟5階 博物館奥

色とりどりの花々が咲き始め、新緑が美しい、さわやかな季節となりました。

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。新しい生活には慣れてきましたか？ また2年生以上のみなさんは新しい学年を迎え、気持ちを新たにしていることでしょうか。新しい生活の中では、戸惑いを感じることもあると思いますが、焦らずゆっくりとなじんでいってくださいね。悩みを誰かに聞いて欲しいとき、相談をしたいときなど、学生相談室を気軽にご利用ください。

～ カウンセラーからひとこと ～

よろず相談

浅香 佐輝子（木曜日担当）

新入生の皆さん、また進級された皆さん、こんにちは、お元気ですか？

新学期ですので、学生相談室について紹介してみたいと思います。

皆さんは相談室というと、どういうイメージが浮かびますか？

高校までの相談室は・・・ちょっと不登校気味で、教室には入りにくい生徒さんの居場所だったり、いじめの問題に悩んでいる生徒さんが出入りする場所というような・・・どちらかということ「あそこに行く人は特別な問題を抱えている子、自分たちとはちがう子」だったり、「あんな所に行くなんて・・・」というようなイメージが、多少なりともありませんでしたか？

それに比べると大学の相談室は、相談内容もとても多彩です。人間関係の悩みが多いことには変わりありませんが、その中身は、恋愛から友人、親子、はてはアルバイト先の人とのつき合い方まで。また、学業、学費、卒論の内容から就職や進路の向き不向きなど。さらには、容姿の悩み、身体の不調、あるいは、摂食障害、自傷行為など・・・じつに様々なご相談があります。まるで『よろず相談承ります』という看板を掲げているような感じです。

私達は、学生さん方が相談に持ってこられた問題を契機として、どう生きようとされるのか、それにできる限り耳を傾けながら付き合っけてゆく・・・という姿勢でお会いします。そうしていくうちに、不思議なことに、その方の中から解決への道が生まれてきたり、思いがけない変化が周囲に生じたりすることがあります。

大人の入り口に差し掛かっている皆さんの自分探しの場として、相談室を利用していただければと思っています。



本当の自分

川浪 由喜子（火・水・金曜日担当）

本当の自分はどんな自分？ 本当の自分は、怒りん坊？ あまのじゃく？ 本当の自分は、泣き虫？ 心配性？ いじわる？ 今の自分はどんな自分？ 本当の自分？ 本当の自分は、もっとやさしい。本当の自分は、もっと自由。 本当の自分は、誰とでも仲良し。本当の自分は、もっと感性豊か。 本当の自分は、もっといろいろなことができる。 本当の自分は、もっとすごい！ もっと幸せ。 本当の自分は、もっとみんなを幸せにしたいと思っている。 けど、誰でも時々、本当の自分を見失う。 悩んだり、怒ったり、嫉妬したり、不安になったり、苦しんだり。 本当の自分を見失ったとき、何が原因か考えよう。 何が自分を失わせたのか、どうして迷子になっているかを。 その原因は次の二つ。 比較と「ねばならない」という気持ち。 比較は心を貧しくする、卑しくする。 「ねばならない」は、心を重くする、金縛りにする。 本当は、比較も「ねばならない」もないんだよ。 みんな同じでなくていいんだよ。 今のまんま、あるがまんまでいいんだよ。 自分にやさしくなれたとき、本当の自分が目を覚ます。 自分を受け入れたとき、本当の自分が元気になる。

これは、NPO 法人ネットワーク『地球村』代表の高木義之さんの詩です。高木さんは39歳の時、大きな交通事故に遭われましたが、1年間の入院生活中、自分との対話の中で「非対立」の考え方を確立され、

その後の人生を「みんなの幸せ」の実現のため様々な活動をされている方です。カウンセリングの中で、この本当の自分という話は、結構出てきますが、どちらかと言うと「普段は良い人を演じているけど、本当の自分は悪い自分」と言われる方が多いようです。そう思っている方にとって、この詩は「ウソ！信じられない」と思われるかもしれませんが。私も、若い頃はそう思っていました。今はとても共感しますし、勇気づけられます。生まれたときの真っ白な自分は、きつこういう自分だったのではないのでしょうか？いつの間にか、いろんな色を塗り重ねていって、忘れてしまっていますが・・・生きるということは、この「本当の自分」を実現していくことなのかもしれません。



それぞれの『良さ』を追求すること・・・

瀬頭 りつ子（月曜日担当）

突然ですが、近頃、世間ではいろいろと便利なモノが出てきましたね。例えば、我々カウンセラーの仕事に関して言うと、『人と対話する』ということが多かれ少なかれ関わってくるのですが、対話の仕方一つを取っても、直接会って話をするという方法から、手紙や電話という手段へと発展していき、最近ではメールやインターネット上で対話を行うことができるようになりました。このような対話の手段の発展に伴い、これまでできなかったことができるようになったり、手間取っていたことが簡素化したりするようになってきました。

私も若輩者ではありますが、一応カウンセラーの仕事に従事しており、直接会ってカウンセリングを行ったり、直接会わなくてもよい時は電話やメールにて用件を済ませたりすることがあります。もしも電話やメールなどの技術が発展していなければ、ただでさえ仕事のさばけない私の業務は、今以上にもっとひどいことになっていることだと思います(笑)。

でも・・・そんなことを言いながらも、実は私、電話で済む用件でも直接会って伝えに行くことがあるんです。これ、一見すると「面倒くさいことをやっているなあ」と思われるかもしれませんが、得することも結構あるんですよ。例えば、直接会って話をする相手の表情を見ることができると、相手が話の内容についてどのように感じているのかということ、言語的表現以外のモノから感じ取ることができます。また大学卒業後、みなさんの多くが就職することになると思うのですが、職場において直接会って話をすることによって自分の顔を売る機会が増え、よりスムーズに業務が運び足がかりとなることもあります。直接会って用件を済ませた後に、「お疲れ様。これどうぞ」と言ってお菓子をもらうこともたまにあるので、これまたお得!!! というようなこともありますよ(笑)。

対話の技術は、直接会って話をするということから手紙、電話、メールなどへと発展していきました。歴史の長いモノもあれば、最近登場したばかりの新しいモノもあります。古くて遅いから悪い、新しく早いから良いと一概には言えず、各々の技術にオリジナルの特性があるものだと考えられます。対話の技術に限らず、様々な場面における様々な技術・手段に関して、それぞれの特性をよく理解した上で、自分なりに有意義に活用することができるといいですね。

