特集 学生相談室

学生相談室は、誰もが気軽に利用できる場だ。

豊かな経験と深い専門性をもつカウンセラーは、学生生活の頼れるパートナーといえよう。

コミュニケーションの仕方を学ぶワークショップ、自分を知るためのワークショップ、ティーアワーなど、多彩な企画も用意している。

▲　神田キャンパス（左）、生田キャンパスの受付は明るい雰囲気

解決策を一緒に考える場

中野　育男学生相談室長　（商学部教授）

皆さんが学ぶ生田や神田のキャンパスにも相談室（学生相談室）があります。ここでは皆さんが学生生活の中で遭遇するさまざまな問題を解決するための道筋を皆さんと一緒に考えます。どうか気軽に学生相談室を利用してください。問題を放置してはいけません。早めに解決することが大切です。学生相談室では専門的な研鑽を積んだ8人のカウンセラーと各学部から選出された教員の相談室委員が皆さんの利用を待っています。

ご父母の皆さん。学生相談室はご父母も利用されています。遠慮はいりません。まずは、気軽に電話でご相談ください。

「相談室」という言葉を皆さんは日ごろからよく耳にすることと思います。デパートにはお客様相談室が、メーカーには消費者相談室があり、それぞれ顧客や消費者の立場に立ってサポートをしています。製品やサービスに関する問い合わせだけでなく、多様な要望に応えて実に多様な活動をしていることは、よくご存じでしょう。

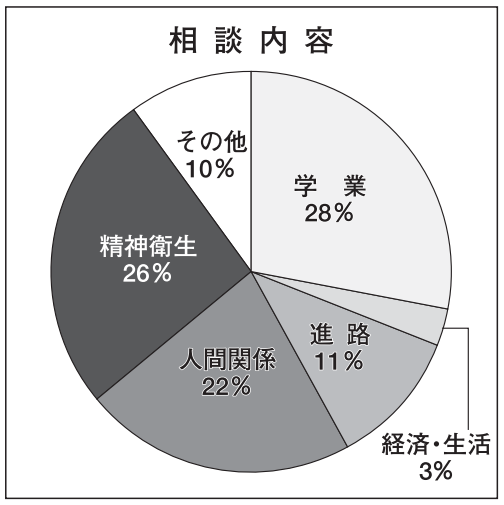
【漫画研究同好会・赤塚　俊裕（経済１）】

相談室よろず話

カウンセラー　金子　玲子

大学生活を送る上では、思うようにいかないこと、思いがけないことが起こるかもしれません。経験の広がり、思考の深まりに伴って苦しい思いをすることもあるかもしれません。成長のための熟成期間に、いっとき現実的な生活がうまくいかなくなることもあるかもしれません。

学生相談室はよろずのことを伺いますが、どんなものが多いかというと、左のグラフのようになっています。「学業」は、新学期の履修相談、転部科について、留学、資格の勉強から低単位、不登校状態、不本意入学や「やめちゃおうかな症候群」まで。「経済・生活」は、アルバイトや契約のトラブル、学費・生活費、住居の問題など。「進路」は就職・進学はもちろん、これからの自分の生き方といった話までも含まれます。「人間関係」は友人、家族とのかかわりの在り方やそれを通じて感じる自分自身について、また友人ができない、人とかかわれないという課題など。「精神衛生」も幅広くたくさんの相談があり、「眠れない」「意欲が出ない」「過食してしまう」「自傷してしまう」などの症状に苦しい思いをしている人からの相談や、主治医を持つ人、何らかのハンディキャップを持つ人の学生生活支援などです。



幅広い相談内容に対応
まずは「話す」ことから始めませんか？

失敗し、経験する中で自分の在り方に気づく

A君は1年次の夏休みが終わっても大学に通う気がせず、3月に0単位の成績表が届いて、ご両親と来談しました。何とかなく六大学にあこがれたけれど受験勉強はあまりせず、本学入学後は、誰か話しかけてくれないかなと思っているうち、気がついたら周りはみんなグループになっていた。1人で受ける授業は味気なく、夏休みは地元の友達と遊んで気を紛らわしたが、後期は気力がなくなったと言います。まずは外出の機会にと面接を設定し、話し合いを重ねる中で、「気持ちを伝えて分かってもらうやり取りをしてこなかった。反論が怖くて意見を言えずにいた」自分の在り方に気づきます。

留年を経験しましたが、徐々に単位を修得し、趣味の活動を始めるようにしたが、お薬を一時利用して、見事内定をゲット。自力で卒業を果たしました。

◇

あるカウンセラーの言葉

《愛を求めるには安全な場を出て危険を冒してみるしかない。逆に言えば、われわれは安全を守るために孤独（淋しさ）という代償を支払わざるを得ない》

初めて訪れるにはちょっと不安…でも、信頼できる気軽にご利用ください。

活用しよう！ 相談室のワークショップ

良質な関係＝理論＋体験を共通テーマに、学生相談室が毎年夏休みに開催している3つのワークショップ。

「人とうまく付き合いたい、でもそれは理論じゃない」と思う人もいるかもしれません。でもちょっとした理屈やコツを知っていると役に立つものです。相談室では、コミュニケーションの仕方、よりよい自己表現を学ぶプログラムや、「聴く・話す・観る」ことをじっくり体験する合宿を実施しています。

「夏休みでは、もう終わってしまったじゃない」と思われるかもしれませんが、ご安心を。秋にも素敵なワークショップがあります。

パーソナルカラーをみつけよう！
11月26日(水)
16：30～　神田キャンパスにて開催！

かかわりの幅を広げるには、「自分」と「他人」を知ることが必要です。自分を知るとは、内面だけにとどまりません。外見だって大事な要素です。自分がどんな特徴を持っているかを知り、魅力的になって自信を持って人と会う。そのヒントになるのがパーソナルカラーです。自分の髪・肌・瞳の色を分析し、ベストカラーを探します。

「自分は人からどう見られているんだろう？」そんな疑問に楽しく答えてくれるワークショップです。

詳しくはHPやポスターで！

ティーアワー

昼食をとりながら先生方と気軽に話すことができる「ティーアワー」。写真は10月16日、「あなたの育ちを愛せますか？」をテーマに行われた乾吉佑文学部教授との懇談の様子。

学生相談室連絡先

■相談室の利用について
学生相談室では、専門のカウンセラーが、可能な限りその場で相談を受けられるようにしています。

■生田キャンパス
4号館1階411号教室隣
☎044(911)1278
月～金　9:00～17:00
土　9:00～12:00

■神田キャンパス
1号館2階　学生生活課隣
☎03(3265)6216
月～金　11:00～19:00

▲　ベストカラーを探してみよう

▼　年2回発行の「学生相談室ニュース」

カウンセラー紹介

本学学生相談室のカウンセラーは女性6人、男性2人。年齢は30代から50代の広きにわたります。生田キャンパスには、月曜日から土曜日まで、インテーカー（受付職員）と一日2人のカウンセラーが。神田キャンパスには、月曜日から金曜日まで、一日1人（金曜日は2人）のカウンセラーが在室しています。

すべてのカウンセラーは臨床心理士資格を持っており、中には、大学カウンセラー資格をあわせ持つ者もいます。

カウンセラー一人ひとりが自らの持ち味を活かし、資質向上に努めながら日々、学生の皆さんや親御さんからのご相談に応じています。ご活用いただければ幸いです

（カウンセラー　遠藤　義明）