

# 学生相談室ニュース

No.58 専修大学学生相談室

生田 TEL 044-911-1278

神田 TEL 03-3265-6216

《学生相談室員からのメッセージ！》

学生相談室委員

国際コミュニケーション学部 岡田もえ子

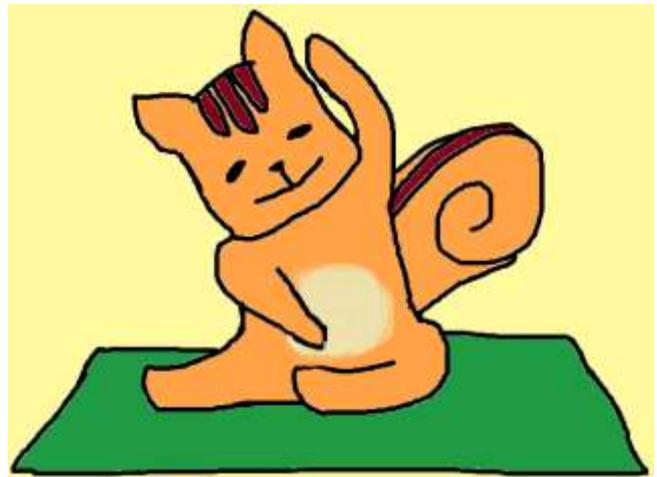
## 柔軟に考えよう

2020年は世界中の人々にとって想像を絶する年であったと思う。本来ならば、日本でオリンピック・パラリンピックが開催され、多くの感動や思い出を生み、沢山の外国人が東京に溢れ、活気のある夏になったであろう。専大でも、神田に商学部が移り、国際コミュニケーション学部が新設され、靖国通り沿いの新号館には活発な学生の声が響き渡る…ハズだった。現実には皆さんがご存じの通り。卒業式・入学式は中止、突然のオンライン授業、新入生には夢のキャンパスライフが遠のき、友達に出会う機会が奪われ、留学ができず、バイトもできず、上級生には就活もままならない。社会状況も世界情勢も日々刻々と変化し、この原稿を書いている1月下旬においても、4月にこれを読むであろう皆さんの（そして私自身の）状況を全く想像することができない。

このような時代に私たちはどう対応すればよいのだろうか？人生には様々なことが起こる。「思い通りにいかないことは想定内」、と考えてはどうだろうか。思い描いたのと違う現実になり出された時、人は嘆き、不平不満を言い、涙を流し、現実を呪う（かもしれない）。これは間違っていない。心の内を吐き出す時間は必要だと思うから。で、その後どうする？それでも人生は続いていく。一通り嘆いた後、今自分に何ができるか考えてみませんか？本来なら普通にできているハズの勉強、留学、部活、就活、バイト、友達作り。数々の制約の中でも、できることは必ずあるでしょう。工夫をして、情報を集めて、行動してみよう。柔軟に考え、しなやかに対応する。今はこれしかないのではないのでしょうか。もし策を尽くしてうまくいかなかったとしても、それはそれで意味があったと考えてみませんか？「人生において、何事も無駄ではない。この経験はいつか必ず役に立つ。」私はそう思うのです。

でも、誰かと話したい時、誰かに側にいて欲しい時は、相談室を思い出して下さい。

私たちはいつでもあなたの味方です。





## 春・秋の相談コーナー



新学期の疑問や不安に、学生相談室員とカウンセラーがアドバイスします！！  
お気軽にお立ち寄りください。

春の相談コーナー：ガイダンス期間中

秋の相談コーナー：夏季休暇終了後

開催場所：学生相談室

この期間は予約がなくても対応しています

## 弁護士による 無料法律相談

消費者契約の問題、部屋の賃貸借契約、アルバイトの賃金未払い、クレジットや借金、交通事故や相続問題などのトラブルに対し、生田校舎で年に数回、本学OBの弁護士がアドバイスをしています。

担当：弁護士 内田 和利 先生  
(新百合ヶ丘法律事務所)

対象：在学生※予約制(1回30分)

※神田校舎では、今村記念法律事務所で行われる専修大学法曹会の無料法律相談会を利用することができます。

※詳細は、掲示またはホームページで確認してください。

## 各種講座

### 『ラーニングカフェ春・秋』

「良いレポートってなんだろう?」「大学教員との上手な付き合い方って?」・・・。

皆さん! 大学での学び方にちょっぴり困ったり、悩んだりしていることはありませんか。

皆さんの大学での学びが少しでも豊かになるように「カフェマスター」は応援しています。

### 『楽しみながら「コミュカUP」講座』

12月は「クリスマスリース」又は「お正月飾り」を作りその他の月には「浴衣を自分で着つける」「パーソナルカラー」「抹茶を楽しむ」「フラワーアレンジ」などを企画します。

※詳細は、掲示またはホームページで確認してください。

## リーフレット

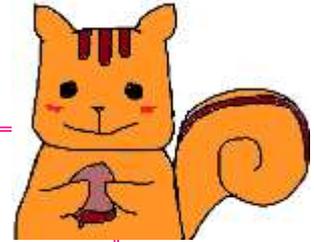
「こんなこと悩んでいるのは自分だけ?」「みんなはどうしているのかな?」など、みなさんの身近なテーマを取り上げて、リーフレットを発行しています。

### 【設置場所】

生田校舎：学生相談室、学生生活課の資料コーナー、9号館3階、10号館1階

神田校舎：9号館2階 学生相談室前

※ ポータルサイトのライブラリでもリーフレットを読むことができます。



### 〈バックナンバー〉

- |         |            |           |              |
|---------|------------|-----------|--------------|
| 1. 春    | 2. 友だち     | 3. 大丈夫?   | 4. 恋         |
| 5. 秋    | 6. 大人1     | 7. 大人2    | 8. 目標        |
| 9. 自己紹介 | 10. うつって?  | 11. 不安    | 12. 卒業後どうする? |
| 13. 睡眠  | 14. 価値観    | 15. リラックス | 16. 怒りについて   |
| 17. SNS | 18. 飲酒大丈夫? | 19. 孤独    | 20. 完璧主義     |

## 学生相談室員・カウンセラー紹介

学生相談室員（教員）	
人間科学部	室長 小峰 直史
経済学部	角田真紀子
法学部	坂詰 智美
経営学部	渡辺 展男
商学部	佐藤 由美
文学部	高久 健二
ネットワーク情報学部	石鎚 英也
人間科学部	菱山 宏輔
国際コミュニケーション学部	越智 博美
大学院	坂詰 智美
法科大学院	大澤 逸平

カウンセラー
生田・神田統括チーフ 光川 利恵
神田チーフ 並木 悠介
遠藤 義明
佐々木江利子
佐藤 響子
清水 真理
宮崎 愛実
生田インターカー 北村まゆみ

### 相談したいとき

直接学生相談室においでください。できるだけその場でお話しをうかがうようにしていますが、予約が入っている場合はそちらが優先となります。あらかじめお問い合わせいただければ日時を設定します。保護者の方からのご相談は、事前にご予約ください。

《カウンセラーから一言》

カウンセラー 清水 真理

コロナ禍の今キャンパスライフを送るみなさんへ



新型コロナウイルスの影響で授業はオンライン、入構や課外活動に制限がかかり、学生がキャンパスで学べていないことが問題視されるようになりました。教室で周りの人と一緒に先生の授業を受ける、という環境が学べ力になっていたこと、他の学生の様子が見えることで安心するなど、普段意識してなかったことがかけがえのない学びの一部だったと実感する機会にもなりました。

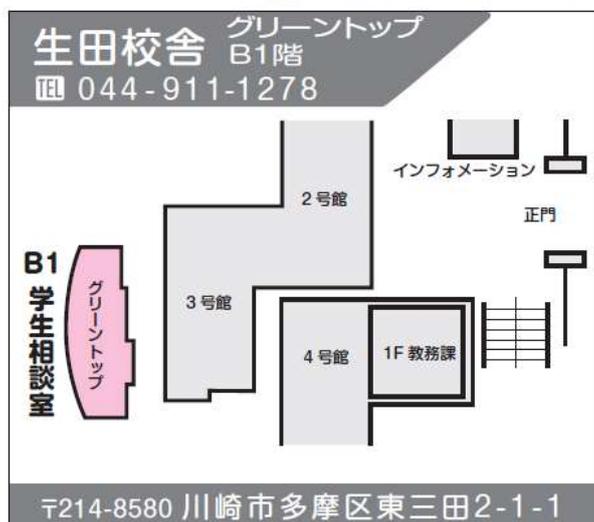
この一年間学生相談室で話題になったことの一つに「自宅で一人パソコンに向かって授業を受けることが辛い」というものがありました。オンライン授業を受ける際は、後で受講するのではなく時間割通りに受講しましょ

う。マイペースで受講してやる気に左右されるより、ずっと楽に対応できますよ。また、他の学生も同じ時に頑張っているというイメージが励みにもなります。これまでの知恵や経験を活かして続けてみることは、小さくみえて大切な意味があり、これがやり抜く力になっていきます。

もし、辛さや苦しさを感、思い描いた学生生活と違うなどといらだち落ち込むようなら、一人で抱えず、ぜひ学生相談室をご利用ください。対面でなくてもお話ししやすいよう私たちも心がけています、まずは気軽にお電話ください。

学生相談室案内図

開室時間 月～金 9:00～17:00  
土 9:00～12:00



開室時間 月～金 10:00～19:00  
土 9:00～12:00

