

学生相談室ニュース

No.6 1 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！》

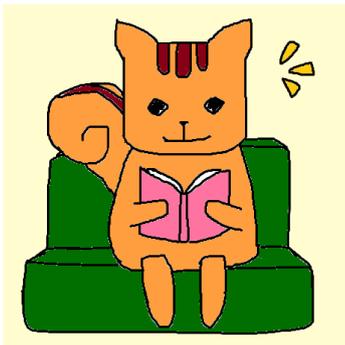
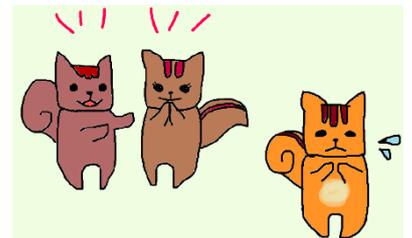
「ぼっち」から「おひとりさま」へのお誘い

経済学部 角田 真紀子

コロナ禍が明けて1年が経とうとしています。そして今年度は本当に何の制限もない新学期。わくわくと緊張と不安が入り混じりますね。そんななかで気になるのは「友達」ではないでしょうか。いつもの友達や昔の友達はいいとしても新しい友達ができるか、仲間とうまくやっていけるかどうか。大学で「ぼっち」になったら寂しいし、誰かと授業を受けたりお昼を食べたりしたいからとにかく繋がった人のSNSを逐一チェックして「いい友達でいること」を心がける人もいるかもしれません。でも心理学的には、皆さんの年頃は「ぼっち」というか「おひとりさま」に慣れていくことが重要だとされています。どちらも同じ「一人」だけこの2つは違います。どう違うのでしょうか。

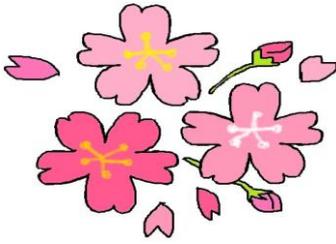
「ぼっち」は「ひとりぼっち」の略。一人になりたくないのに一人に「なっちゃった」状態で、寂しくて孤独な世界“loneliness”です。じゃあ「おひとりさま」は？そう、「さま」がついているくらいだから一人でいることに誇りがあって一人を楽しんでいる状態です。これは寂しくない。同じ孤独でも自分で選んだポジティブな世界“solitude”です。

皆さんは大学を卒業すると社会に出ます。社会では、周りとは協力しながら一人でやることを仕事でも生活でもやっていきます。それがいわゆる「自立した大人」です。その準備段階である大学では、自分で計画的に科目を履修し、人生を豊かにする学びを深めます。この時期に友達や仲間がいることは心強いけれど、友達の有無にかかわらず自分が自分の行動を決めて一人でも安心していられる「おひとりさま」の心持ちはより重要です。友達といたとしても「おひとりさま」同士からなる関係は、「ぼっち」同士で仲良くなるよりお互いをもっと高め合うというメリットもあります。



大学は自分の人生の方向性を決めていく大切な時期です。友達や仲間と普通に会えるようになった今学期はあらためて「おひとりさま」の意識で大学生活を始めてみませんか。どう始めたらいいかわからない、でもやっぱり寂しい、不安だという人は学生相談室に来てみてください。学生相談室は皆さんのソロ活デビューを応援します。

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：夏期休暇終了後

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6回、本学OBの弁護士がアドバイスをしています。

※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、in Campus、Twitter、掲示またはホームページで確認してください。

担当：弁護士 内田 和利 先生
(こすぎ法律事務所)

対象：在学生※予約制(1回30分)

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』

昨年、7月「心理テスト」・11月「クリスマスリース」を作りました。

※詳細は、in Campus、Twitter、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、皆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。

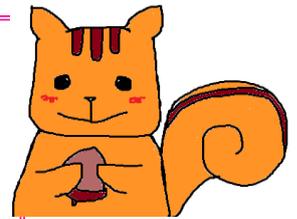
【設置場所】

生田校舎：学生相談室前、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、2号館2階

※ in Campus 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. うつつて? | 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	澤山 裕文
経営学部	橋田洋一郎
商学部	佐藤 由美
文学部	野口 武悟
ネットワーク情報学部	小田切健太
人間科学部	国里 愛彦
国際コミュニケーション学部	阿部 貴人
大学院	長尾 謙吉
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 宮崎 愛実
阿久津圭祐
池田 佳祐
遠藤 義明
佐々木江利子
清水 真理
志村 和哉
長井 彩花
野村 江里
村田えりな
神田インターカー 橋本 順子
生田受付事務 北村まゆみ

相談したいとき

直接学生相談室におこしてください。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。あらかじめ電話でお問い合わせいただければ日時を設定します。

対面、電話およびオンラインで相談できます。保護者の方からのご相談も、事前に電話でご予約ください。

《カウンセラーから一言》

未来の自分のためにもセルフケアを

カウンセラー 池田 佳祐

みなさんは体の調子がよくないときに、どうしてありますか？バイトなどを休んだり、薬を飲んだり、横になったりするのでしょうか？

こころも体と同じで、調子がよくないときにはケアが大事です。日々、わたしたちは大小様々なストレスにさらされており、ストレスをなくすことは実質難しいことです。そのため、「ストレスとうまく付き合う」という視点が大事になります。では、ストレスとうまく付き合うためにはどうすればよいのでしょうか。

まず、ストレスに気づくことです。心理学ではストレスを、ストレスの元となる出来事の「ストレッサー」と、ストレッサーによる心身の反応である「ストレス反応」に分けて考えます。こころの不調は睡眠や食欲、気分などに影響します。どんなことにストレスを感じやすいかや、どんな反応が出やすいのかを自覚しておくことが肝心です。

そして、それらに対して意識して対処していくこと（コーピング）も、ストレスとうまく付き合う上で大切なポイントの1つです。コーピングには、運動やリラクゼーション、趣味に没頭することなど様々な種類があります。人によって得られる効果が異なるので、自分にあったコーピングをみつけていきましょう。

自分ひとりで不調に気づき対処することが大変な場合もあります。そんな時には、学生相談室を気軽にご利用ください。学生生活に限らず、将来働く上でも、ストレスとうまく付き合っていくことは大事です。未来の自分のためにも、困ったことがあればひとりで悩まず、相談してくださいね。



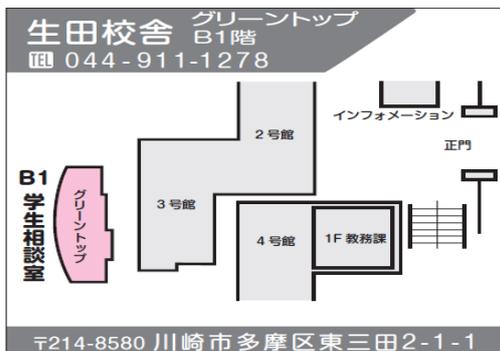
参考) e-ラーニングで学ぶ 15分でわかるセルフケア 厚生労働省 こころの耳

<https://kokoro.mhlw.go.jp/selfcare/> →

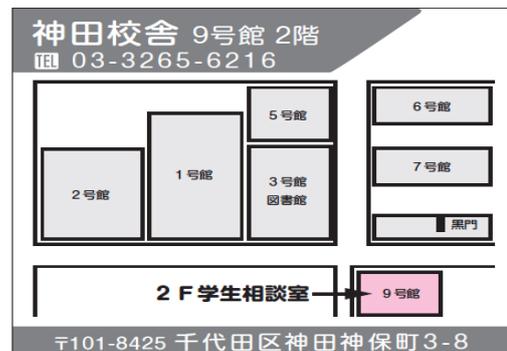


学生相談室案内図

開室時間 月～金 9:00～17:00



開室時間 月～金 9:00～17:00



○学生相談室ホームページもご覧ください

<https://www.senshu-u.ac.jp/campuslife/counseling/>