

学生相談室ニュース

No.62 専修大学学生相談室

生田 TEL 044-911-1278

神田 TEL 03-3265-6216

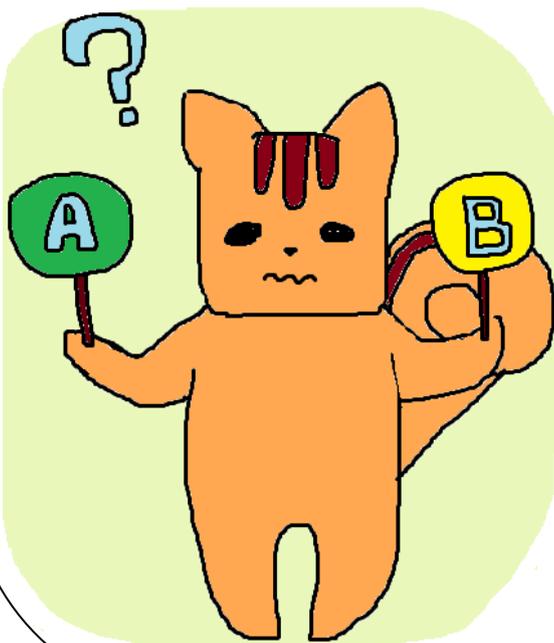
《学生相談室員からのメッセージ！》

法学部 澤山 裕文

大学生活は、これまでの日常以上に選択の連続である。その最たる例が履修登録であろう。高校までとは異なり、自分で時間割を決めていくことになる。大学の時間割とは、隙間なく授業が詰めこなければならない必然性はない。

もっとも、1年次は語学などのいわゆる必修科目との関係で、それほど自由度のない時間割ではあるが、2年次以降はその自由度は大きくなる。自分がこれまで興味があった授業を履修したり、あえて講義を入れずに空き時間を作って友人との交友関係を深めたり、まさにこれまで想像してきたような大学生活を迎えることになる。

大学生という時期は、勉強はもちろんのこととして、(立場的にこういうことも言いづらいのだが)それ以外にも多くのことを学べる貴重な時間であるから、勉強に限らない時間の使い方も非常に有益なものであると考えている。ただ、そのような絵に描いたような大学生活を送れるかどうかは、自身の選択の連続であって、その選択をするのは自分であり、誰かのせいにはできない。



とはいえ、大学生になったからといって、手のひらを返すようにそのようなことを言われても困ってしまう。そこで選択に迷った時の道標となるかもしれないのが、学生相談室である。このような言い方をすると語弊があるかもしれないが、大学生活で迷った時の駆け込み寺のような存在ともいえよう。

履修登録でも勉強の仕方でも友人関係でも、大学生活で何か困った時は通り一遍等の言い方ではあるが誰かに頼ろう。皆さんは初めて大学生活を送るのだから、わからないことばかりで当然である。それに対して、一番良くないことはわからないことをわからないままにすることである。先に書いたような、思い描いていた大学生活を実現するためにも大学の施設・設備は最大限に活用して、有意義な時間にしてほしいと切に願っている。



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！

❖春の相談コーナー：ガイダンス期間中

❖秋の相談コーナー：成績発表日～授業開始まで

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。

※必要な時には相談室員の学部教員に相談することも可能です。

まずはお気軽にお立ち寄りください！お待ちしております。

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、生田キャンパスで年6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
(こすぎ法律事務所)

対象：在学生 ※予約制(1回30分)

方法：対面 または オンライン

※神田キャンパスでは、「今村記念法律事務所」が実施をしている専修大学法曹会の無料法律相談会も利用することができます。

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』

昨年度は、前期「みんなで謎解き」・後期「お正月飾り作り」を実施しました。

今年度の講座情報は、後日お知らせします。

※各種講座・イベントの日程や内容の詳細は、in Campus、X、掲示、ホームページ、またはデジタルサイネージなどで確認をしてください。

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】

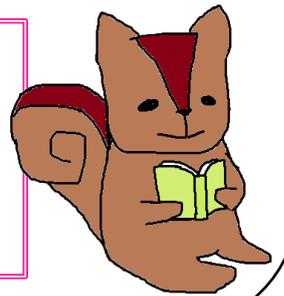
生田キャンパス：学生相談室前、学生生活課の資料コーナー、9号館3階、10号館1階

神田キャンパス：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. 友達 | 3. 大学生のトラブル | 4. 恋 |
| 5. 秋 | 6. 大人1 | 7. 大人2 | 8. 目標 |
| 9. 自己紹介 | 10. うつつ? | 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	松本 涼
商学部	佐藤 由美
文学部	三河 雅弘
ネットワーク情報学部	小田切健太
人間科学部	中田 明子
国際コミュニケーション学部	阿部 貴人
大学院	藤野奈津子
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
阿久津圭佑
池田 佳祐
遠藤 義明
佐々木江利子
清水 真理
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は、事前に電話でご予約ください。

《カウンセラーから一言》

気付きにくい「疲れ」に要注意！

カウンセラー 志村 和哉

皆さんは、「疲れたな」と感じることはありますか？ 大学生活は、授業・課題・サークル・アルバイトなどで忙しく、疲れも溜まりがちかと思います。

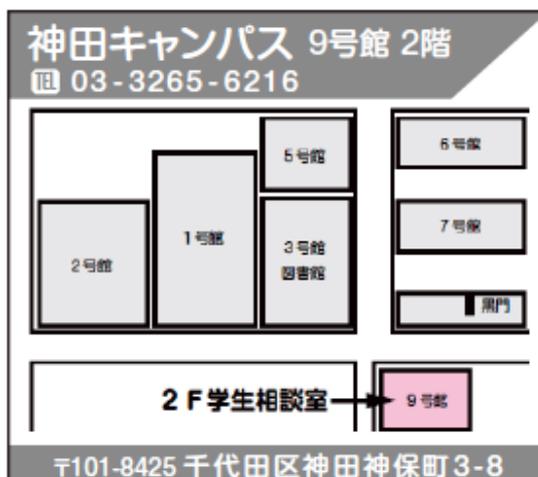
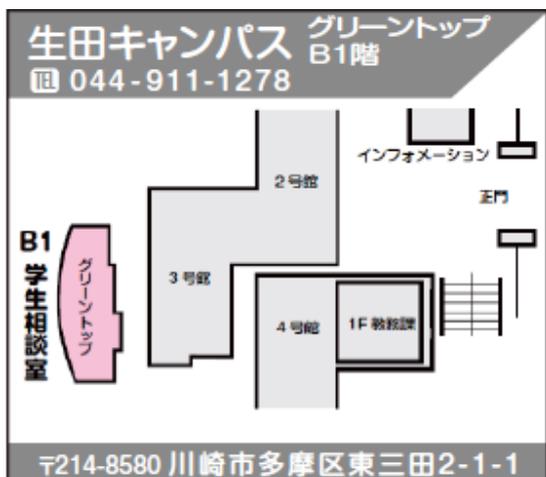
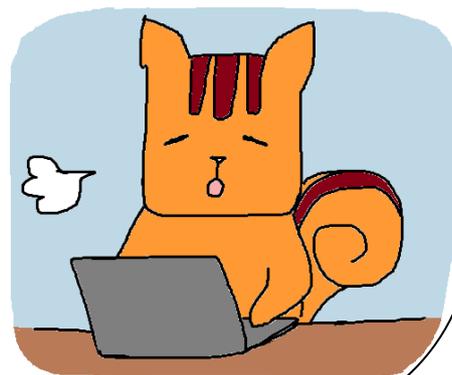
疲労感とは、身体が休息を求めているサインです。激しい運動や精神的な負担が続くと、身体の中で炎症反応が起こり、それを脳がキャッチして「疲れたな」という感覚が生じます。しかし、疲労感がないからといって、身体が疲れていないとは限りません。「疲れを感じないけど身体は疲労している」ということも、実はよく起こります。

たとえば、「活動や課題に集中している時は平気なのに、終わった後で急に疲れが出た」なんて経験はありませんか。あるいは、「しんどい時は頑張ったのに、乗り切った後で疲れを感じた」という経験はあるでしょうか。

楽しさ・やりがいといったポジティブな感情は、疲労感を覆い隠し、疲れを感じにくくしやすいです。また、逆に強いストレスを感じている時も、身体が緊急事態のモードに入り、疲れが感じられにくくなります。つまり、楽しい時やつらい時ほど、疲れは気付きにくい性質があります。エナジードリンクは一時的に疲労感を和らげる効果がありますが、身体の疲労自体は蓄積していくので注意が必要です。

自分の状態というものは、自分自身では見えにくく、「誰かと話す」ことで気付けることがあります。大学生は、自分を知る時期です。自分について話したくなった時は、どうぞ気軽に相談室へお越し下さい。

参考) 近藤一博著 「疲労とはなにか」
講談社ブルーバックス 2023



開室時間(生田・神田)
平日(月～金)：
9時～16時
長期休暇期間：
10時～16時



学生相談室ホームページ(←QR)・学生生活課 X(QR→)をご覧ください

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

