

学生相談室ニュース

No.63 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！》

経営学部 松本 涼

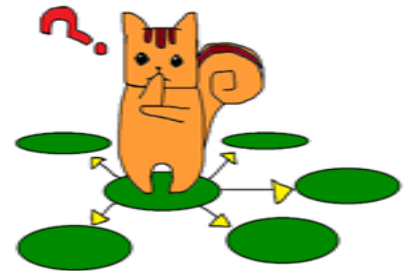
大学生活は人生の幅がぐっと広がる時間である。アルバイトでお金を稼ぎ見知らぬ国へ出かけることもできるし、恋人をつくって恋愛を楽しんだり、(20歳を超えれば) テレビで見るおしゃれなレストランでお酒をたしなんだりすることも可能だ。できることが増えるとともに会う人たちも増えるので、これまで会ったことがないような人たちと交流する機会もあるかもしれない。

学業面では、誰かに決められた時間割に従うのではなく、自分で授業を選択し時間割を組むことになる。自分の興味のある授業や、必要な資格取得のための授業を受けてもよい。中にはあえて1日も授業をいれない日(いわゆる全休)を作り、アルバイトや遊び、大学以外の勉強に充てる人もいるだろう。

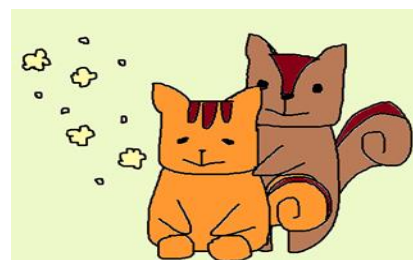


このように、大学生という時期は日常生活を縛っていた足枷が緩んでいき、大きな自由を享受できる時期である。しかし、自由である以上、その行動には必ず責任が伴う。寝坊して授業を受けられなければ単位取得は怪しくなるし、お酒を飲みすぎて街中でトラブルを起こせば、様々な社会的な制裁を受けることにもなりかねない。

また、自由である反面、多くの悩みを抱える時期でもある。履修登録をどうすればよいかといった些細な物もあれば、接し方に困る友人や恋人とどう向き合うべきか、自分はこれからの人生をどう歩むべきか、中には、友人や家族には相談できないことを抱えている人もいるかもしれない。



そのようなときに訪れてほしいのが学生相談室である。学生相談室は様々な悩みや困りごとの相談先だ。普段の生活への不安や、友人や恋人・家族との関係についての悩みなど幅広く相談を受け付けている。そして秘密は守られるので、家族や友人に話しにくいことでも安心して相談できる。「わざわざこんなつまらないことを相談するなんて…」と思う必要はない。もしそれであなたの心が軽くなるのであれば、積極的に足を運んでみてほしい。





春の相談コーナー



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。お待ちしております。

春の相談コーナー：ガイダンス期間中 4月1日（水）～4月6日（月）

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。

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）

※神田キャンパスでは、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、X、Instagram、掲示、ホームページ、デジタルサイネージで確認してください。

各種講座・イベント

『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』

前期「みんなで謎解き」を実施・後期「クリスマスツリー」を作りました。

※詳細は、in Campus、X、Instagram、掲示、ホームページ、デジタルサイネージで確認してください。

『やさしいキャンパスプロジェクト図書館企画展示』

・生田キャンパス：「自分にやさしく」ってなんだろう？

・神田キャンパス：ひと息ついてみませんか～心のメンテナンスも必要です～

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】

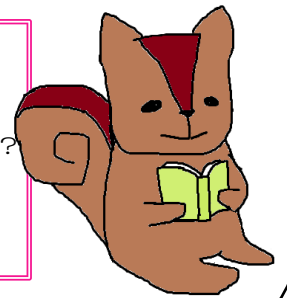
生田キャンパス：学生相談室前、学生生活課の資料コーナー、9号館3階、10号館1階

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 大矢根 淳
経済学部	角田真紀子
法学部	加藤 雄三
経営学部	福山 文子
商学部	山本 真紀
文学部	小林 恭二
ネットワーク情報学部	小田切健太
人間科学部	麻田 萌
国際コミュニケーション学部	シ ミンギョン
大学院	鬼嶋 淳
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 加瀬 恭子
阿久津章乃
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》

対人関係がうまくいく～ちょうどよい距離感とは？～

カウンセラー 村田 えりな

新年度が始まりました。皆さんはどんなお気持ちでしょうか。不安、戸惑い、ワクワクなど様々な想いがあると思います。今回のお便りでは対人関係がうまくいくヒントになる、アドラー心理学の「課題の分離」をお伝えします。

課題の分離とは、自分と他者の間に線を引いて、その線を越えない、越えさせないようにすることです。その課題について最終的な責任を負うのは誰か？もしくは、その課題について最終的な結論を出すのは誰か？という事を考えて線を引きます。例えば、友人のLINEの返信が遅いことで「怒っている？」「なんで無視するの？」と思いついても、答えは友人にしかわかりません。忙しくて連絡できないのかもしれないし、怒っているのかもしれない。返信するという行為は友人の課題なので、自分はコントロールできません。そのため、自分がコントロールできる部分を変えることが大切です。自分の捉え方を見直すことはできます。線引きをして手離すことで楽になるかもしれません。親子、友人、恋人と間でも、課題の分離ができていれば、適度な距離感を保ち、尊重し合い、心地よい関係性が築けます。

皆さんも、対人関係で「しんどいな」と感じたら、課題の分離を思い出してみてください。そしてちょうどよいところに線引きできるよう工夫してみてくださいね。ひとりでは難しいと感じたら、学生相談室へいらしてください。一緒に考えるお手伝いをします。気軽にいらしてくださいね。

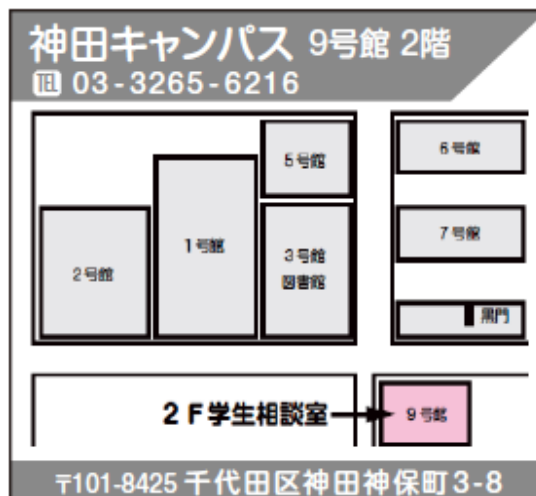
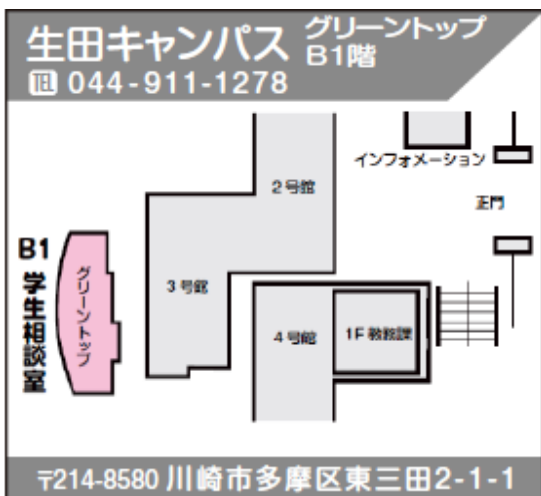


参考) 岸見一郎著 / 古賀史健著

「嫌われる勇気」

ダイヤモンド社 2013

学生相談室案内図



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/counseling/>

