

【学生相談室特集】

キャンパスのセーフティーネット

さまざまな利用方法 気軽に利用して

金子 玲子カウンセラー

学生相談室は多くの学生がさまざまに利用しています。困りごとや悩みを抱えて相談を申し込んだり、情報を求めに来たり、ちょっとしたことを尋ねたりおしゃべりしたり、資料や本を見に来たり、少し休憩に来たり、この紙面に載っているような企画に参加したりです。

相談の内容も、大学生のライフサイクルに沿っていろいろです。入学期は新たな環境への適応にまつわるもの、新しい人間関係づくりのこと、生活のマネジメント、大学への不本意感や思い描いた大学生活とのギャップについてなど。中間期には学習テーマの選択、対人関係の広がり、将来像を問われ始めるなど、さまざまな機会で自己表現が求められるようになり、より自分自身に目が向けられるようになります。卒業期には学生生活を終えるにあたり、これまでの自分や家族との関係を振り返る中で、改めて整理をしたり、就職活動を通じた社会とのかかわりの中で、新たに自分について考え始めることもあります。悩みが深い場合には、一時、現実行動がうまくいけなくなったり、不眠やうつや過食や自傷行為などの症状が表れることもあり、そうしたときは少し相談の時間を重ねることになります。しかし大学生のライフサイクルに沿った折々の課題は、どの学生も出合うものであり、決して特別な人だけが悩むことではありません。学生相談室は変わった人の行くところではなく全学生に開かれている窓口です。

話をしたり体験するうちに気づく

具体的にご紹介しましょう。これらはいくつかの同様の例をアレンジしたもので、特定の人の相談ではありません。

Aさんは1年次の終わりに、ご両親に伴われて来室しました。5月の連休明けころからだんだん休みがちになったが、毎日家は出ても時間をつぶしていた。試験も受けずゼロ単位、成績表が届いて親御さんの知るところとなり、驚いて相談に来たとのことでした。

Aさんは親に言えずに苦しかったので、少しほっとしているとのことでしたが、これからまた大学に来ることを考えると不安だと話します。

不登校の原因は友達ができなかったことだとも言います。自分は話しかけられれば普通にやり取りできるが、自分から話しかけることが苦手なタイプ。これまで友達づくりに苦労したことはなかったけれど、入学して他の人に話しかけて拒否されたらどうしようと気にするうち、気がついたら周りはグループになっていて自分ひとり取り残されてしまった、と言うのです。Aさんはやり取りの中で、自分の感じたことや考えを少しずつ言葉にするようになり、人との意見の違いはあって当たり前で、自己否定にはならないことなどを体験し、授業にも出始め、行動範囲を広げていきました。

Bさんは、就職のための自己分析をしているが何もPRできるものがない、自分の大学生活は無意味だ、と思いつめた様子でやってきました。話を聞いているとまじめに単位を取ってきた中で本人の努力している点に分かってきました。

どこから光を当てるかによって物事はいかようにも見えてくるものです。意味の無い人生などあるはずがないのです。

大学スタッフをサポーターに持とう

少し話は変わりますが、このごろは精神科の主治医を持つ方も珍しくありません。その方が実家を離れて大学に通う場合、地元的主治医に加えて学期中は生活圏での主治医を持つことをお勧めします。一人暮らしの中での調子の変化に対してお薬の細かな調節が可能になるからです。加えて大学スタッフにサポーターがいると折々の学生生活の支援ができるかと思えます。九州大学の調査では地元に住居しているだけに比べ、生活圏に主治医がいる場合は4割、それに加えて学内スタッフともつながっている場合は7割多く卒業に至ったということです。

何かあったら「学生相談室」。どうぞお気軽にご利用ください。

【学生相談室特集】

ちょっと寄ってみませんか…

中野 育男
学生相談室長(商学部教授)

学生の皆さんは、本学に学生相談室があることはご存じでしょう。しかし、どこに学生相談室があるのか。また、どんな手続きで利用したらいいのか、ということまでは知らない人が多いのではないのでしょうか。それ以上に、何か特別な所で、近づかない方がいいのでは、と思われてはいないでしょうか。

学生相談室は決して特別な世界ではありません。日々の生活の中でちょっと迷った時、困ってしまった時は、気軽に学生相談室を利用してください。どんなことでも悩みすぎるのはよくありません。学生相談室は、大学が学生の皆さんの明るく健やかな学生生活をサポートするために用意しているカウンセリング・サービスです。これを使わないのは損です。学生相談室には多様な専門性を備えた優れたカウンセラーが8人もいます。生田と神田の二つのキャンパスの相談室で、どんな相談にも乗ります。必要な場合には、学内外の諸機関への紹介も行います。

さあ皆さん、学生相談室にちょっと寄ってみませんか。



▲先生と気楽に話せる「ティーアワー」



▲神田キャンパスの学生相談室



イラスト・渡辺正義

【学生相談室特集】

三つのワークショップ — 部分練習と実践練習

学生相談室が夏期休暇中に開催した三つのワークショップは、テニスに例えてみれば、部分練習と実践練習のようなものでしょうか。テニスではボレー練習、スマッシュ練習はそれに適した球出しをすることでその場面を設定し、繰り返し練習します。試合形式では相手からどんな打球が返るかはやってみなくてはわかりませんが、練習ですからいろいろ試すことが可能でしょう。



▲好評だった小峰直史助教授の「コミュニケーションの仕方を学ぶ」

「コミュニケーションの仕方を学ぶ」は、主に自分が人とどんなかわり方をするか、人が集まるとどんなことが起きるかを学ぶ場面設定。「より良き自己表現を学ぶ」は相手に伝えるということをテーマにしたプログラムが用意されています。そして、「エンカウンター・グループ」は特にプログラムはなく、集まった人それぞれの思いが実現されるよう、かかわりの実践を通して全員で作り上げていきます。

ワークショップですから、コート整備をして安全に練習できるように備えています。

参加した学生たちの感想を紹介しよう。来年はあなたも体験してみては？

「コミュニケーションの仕方を学ぶ」

▽一番学んだことは人は「見た目」ではないということ。大切なのは「中身」で、それは話さないと分からないと改めて実感した。

▽すごく頭を使っていていつもは飲み込んでしまうような意見も、きちんと話せた。他の人たちの意見をよく聞くということも勉強になった。

▽みんなとコミュニケーションが取れて、少し自信がついたと思う。

▽濃い2日間だった。多分忘れられないと思う。

「より良き自己表現を学ぶ」

▽自分がどう感じたのかは大切だが、それを人に伝えるときは分かりやすさを考えて話さないといけないと思った。

▽自分の気持ちを誰かに伝えるためには、できるだけ飾らない、自分の心に近い言葉を使うとよいということ。誰かを思いやって自分の心を欺くような言葉を使うと、かえって誤解を生み、自分自身が傷つく。この講座、おススメです。

▽人間関係を考える上で強力な理論を提供すると感じた。1年次の時に参加していればよかった。

▽多くの人とまじめに話ができて楽しかった。素の自分を出すことが怖い時があるけれど、怖がる必要なんてなかったんだと気づくことができた。

【学生相談室特集】

秋のワークショップ

自炊をサポート — 楽しく おいしく バランスよく

この秋、保健講座お料理教室開催！ やさしい栄養士さんが親切指導。お料理ビギナー集まれ！
もちろん一人暮らしでない人も大歓迎。

▼日時＝11/14(火)15時～17時

▼場所＝東京ガス料理教室(生田キャンパスから徒歩15分)

▼参加費＝500円(料理3品 作って・食べて・学べちゃう)(保健室との共催)

ティーアワー — 先生とお茶を飲みながら歓談するひととき。お弁当持参で(申し込み不要)

【生田】

▼10/19(木)「あなたの心 見えますか？」乾吉佑教授

▼10/26(木)「身近な環境問題について話しましょう」泉留維助教授

▼10/27(金)「大学講義きほんのき—得点アップ！ レポートの技法、マル秘プレゼンテーションの作法—」小峰直史助教授

▼11/9(木)「箱根駅伝選手の血液型」野呂進教授

【神田】

▼10/19(木)「自分の喜怒哀楽に耳を澄ましてみましょう」広瀬裕子教授

※いずれも12時15分～12時50分。各キャンパスの学生相談室で。

自分色発見 — パーソナルカラーを見つけよう

自分にもっとも似合う色、それが「パーソナルカラー」です。人はそれぞれ肌の色、瞳の色、髪の色が違います。あなた自身が持っている色を分析し、それらと調和する色のグループを見つけていきます。

▼日時＝11/22(水)16時20分～18時50分

▼場所＝神田キャンパス

▼参加費＝無料