

【特集】

学生相談室

学生相談室は、キャンパスライフを送る中で出会うさまざまな事柄について話し合い、相談できる場所です。オープンスペースもあり、ちょっと休みたいときや、1人で静かにしたい時などにも利用してください。



▲生田キャンパス(左)、神田キャンパスの相談室入り口

「学生相談室」はキャンパスの「セーフティネット」

専門的な支援を幅広く

大学が学生生活を応援する活動は、三つの層があります。教職員が日常的に接する中で自然な形で成長を支援する「日常的支援」。クラス担任制度やオフィス・アワーなど学生活動のサポートといった「制度化された支援」。そして、キャリアデザインセンター、国際交流事務課、保健室などが行う専門的課題が生じた際の「専門的支援」です。学生相談室は専門的支援機関に位置づけられるでしょう。

同時に学生相談室にはイラストにあるようなさまざまな相談があり、日常的支援から専門的支援までを行っています。

郷里を離れて初めての一人暮らし。張り切りすぎて疲れてしまったり、慣れないことから起こるさまざまな事柄やトラブルなどには生活支援や情報提供を。思い描いていた大学生活とのギャップを感じ、退学を思いつめて授業に出られなくなったり、不本意感を引きずったまま入学し、勉強に身が入らないといった相談には、改めて自分の進路について考える話し合いをします。自身の内省に力を使ったり、対人関係がうまくいかない、気持ちのコントロールがつきにくいなど、強いストレス状態が続いて、一時、現実適応が難しくなったときは、カウンセリングの時間を重ねたり、うつや不眠などの症状が現れたときには、医療機関との連携をとることもあります。

どんな相談も、まずは本人の話をじっくり聞くことから始めますが、中には、経験の不足が心配を生み、失敗を格好悪いことと感じてチャレンジできずにいる姿も見えてきます。「安全に失敗する」ことで体験につながってくればと、相談室ではさまざまなプログラムも提供しています。コミュニケーションのちょっとしたコツをつかんだり、対立や迎合でなく、互いを尊重しあう自己表現を学んだり。下段にある、ワークショップ参加学生の感想が様子を伝えてくれるでしょう。

学生相談室はキャンパスのセーフティネットとして全学に開かれています。どうぞお気軽にご利用ください。



〈大学生生活のさまざまな悩み〉

(金子玲子カウンセラー)

実り豊かな学生生活を

中野育男相談室長（商学部）



イベントも豊富に皆さんをサポート

専修大学の学生相談室は、生田と神田の両キャンパスにそれぞれ設置されています。豊かな経験と深い専門性を持ったカウンセラーが、どのような相談にも対応しています。また、各学部から選出された委員が学生相談室委員会を構成して、学生生活を取り巻く環境の変化に注目し、その時々学生のニーズにあった学生相談室の運営について調査や研究を行っています。

学生相談室には学生本人からの相談だけでなく、ご父母からの相談も寄せられています。夏休みに開催された東京と神奈川の育友会支部懇談会では、学生相談室のカウンセラーもご父母を対象とした出張相談を行いました。

これからも学生生活が実り豊かなものになるよう、学生相談室は縁の下の力持ちとして、皆さんをサポートいたします。どうかご遠慮なく学生相談室を活用してください。また学生相談室はさまざまなイベントも企画・実施しています。いずれも学生生活の支援を目的としておりますので、気軽に参加してください。

カウンセラーからのメッセージ

学生相談室に初めて来た人に、「ほかの人はどんな相談で来ているんですか」と質問されることがあります。自分の問題は、ここで話すようなことなのだろうかと気になって、「何かあったら」来てよいかを尋ねているのです。

学生相談室には、人間関係や家族、自分の性格や将来などについて、誰にも言えない、深刻な悩みを持って、切羽詰まって訪れる人もいれば、日常のちょっとした出来事について迷っているの意見を聞きたい、落ち込んだ気持ちを誰かに話したい……という思いで来る人もいます。「バッグのファスナーがひっかかってしまって、中のものが取り出せない」と来た女子学生もいました。これには私もびっくりしましたが、2人で奮闘した結果、ようやくひっかかっていた布がはずれ、ファスナーは無事に開きました。このように学生相談室は、「何かあったら」とりあえず来てみるところだと言えるでしょう。「何かあったら」学生相談室を思い出してください。

（武田知恵カウンセラー）



相談室スタッフ一同（イラスト・漫画研究同好会）

【特集】

学生相談室

夏に3つのワークショップ(WS)

夏のワークショップは、良質な人付き合い＝理論＋体験を共通テーマに、「コミュニケーションの仕方を学ぶ」「より良い自己表現を学ぶ」「エンカウンター・グループ(じっくり語り合う合宿)」の三つを実施しました。他人(ひと)とのかかわりは時にわずらわしい一方で、協力し合える「心強さ」、共感の「喜び」もまた、他人(ひと)とのかかわってこそ得られるものです。友達を作るきっかけに、交友範囲を広げる機会にと、参加した学生はそれぞれの体験をしたようです。

<参加者の声>

- ほかの人にも受けてほしいです。お勧めです。
- ふだん話す人は同じタイプの人が多いが、参加してみて違う意見や価値観を知ることができた。多くの人とまじめに話すことができ楽しかった。
- 少しだけ気が楽になったり、勇気がわいてきた。人を気にしすぎる必要はないと確認できたのがよかった。



▲まず、体をほぐしてリラックス



▲コミュニケーションの仕方を学ぶグループワーク

秋のワークショップ

自分色発見！ —パーソナルカラーを見つけよう—

ワークショップの共通テーマを踏まえて開催する、12月のプログラム。他人(ひと)とのかかわるには、相手を知り自分を知ることから。自分を知るには外見も大事、ということで自分にとってのベストカラーを見つけていきます。

髪、肌、瞳の色を分析し、互いにフィードバックしながら進めます。講師にプロのカラリストを迎え、デモンストレーションもあって、とてもわかりやすく楽しいプログラムです。これでリクルートファッションもセンスアップ！

▼日時 12月7日(金) 16時20分～

▼場所 生田キャンパス

▼費用 無料

学生相談室連絡先

■相談室の利用について

学生相談室では、専門のカウンセラーが、可能な限りその場で相談を受けられるようにしています。

■生田キャンパス

4号館1階411号教室隣

電話 044 (911) 1278
月～金 9:00～17:00 土 9:00～12:00

■神田キャンパス
1号館2階 学生生活課隣

電話 03 (3265) 6216
月～金 11:00～19:00