



## 学生相談室だより

No. 8

ようやく厳しい冬が終わり、暖かい春の日差しが感じられるようになってきましたね。新入生のみなさん、入学おめでとうございます。そして、それぞれ進級した 2 年生、3 年生、4 年生のみなさん、進級おめでとうございます。

新年度が始まり、いろんな気持ちがみなさんの中で動いているかもしれませんね。これから始まることへの期待や、新しくやってみたいことへのワクワクした気持ち…それとは反対に勉強や友達とのこと、就職活動など、不安に感じていることもあるかもしれません。

少しの間目をつぶり、今、自分がどんなことを感じているのかを感じてみると、何が見えてくるでしょう？

私たちは自分のことは自分が一番よく知っていると思っていますが、実は見えていないことがよくあります。頭が痛かったり、夜眠れない、食欲がない、お腹の調子がおかしいなど、せつかく身体からのサインがあっても、「平気、平気」「大丈夫」「がんばらなきゃ」…という、思考で動こうとしてしまいがちです。

思考ではいくらでも自分にウソをつくことはできますが、身体はとても正直です。自分ではどうにもできない身体からの反応の中に、大切なメッセージが隠されていることがあるのを皆さんは知っていますか？

もし、身体からそんなメッセージが聴こえてきたら…少し立ち止まり、自分を見つめる時間を持つてみてはどうでしょう？それは、自分の気づいていない自分に出会えるチャンスかもしれません。

(裏面へ続く)



学生相談室では、皆さんのそういった身体からのメッセージを聴くお手伝いをしたり、「なんか変だな・・・でも何が変なのかよくわからない・・・。」といった感覚、また、今自分が直面している友達との関係や就職活動での悩み、親との間の問題など、様々なことについて、皆さんと一緒にゆっくり見つめていきます。

また、上記以外にも震災関連の相談など、なんでも受け付けています。特に、今年度から学生相談室は、ハラスメントに関する相談も広く受け付けることになりましたので、学内でのセクシュアル・ハラスメント、アルコール・ハラスメント、アカデミック・ハラスメントなど、はっきりとそれにあたるのかはわからないけれど、でもやっぱり辛いな・・・というときにも、気軽に相談室に来てみてください。

○場所

3号館 2階

○開室時間

月曜日～金曜日 10時～17時

(長期休みなどでは変更もありますので、大学からのメール等で確認してください)

○担当者

月曜日

佐々木 宣雄

火曜日、木曜日、金曜日

佐伯 里花

水曜日

松川 睦

予約は相談室に直接電話、メールでお願いします。その他、保健室でもできます。予約が入っていない場合は直接おいでいただいても大丈夫です。

☎ 0225-22-7713 (内線 2241)

Email:gakuseisodan@isensyu-u.ac.jp

(記 学生相談室カウンセラー 佐伯 里花)

