



## 学生相談室だより

NO・6

### 学生相談室から学生のみなさんへ

新年度がスタートしましたね。1年生の皆さん、ご入学おめでとうございます。大学生活への希望でワクワクした気持ちがある一方で、不安な気持ちもあるかもしれませんね。

2年生から4年生の皆さんはそれぞれ新しい学年となり、どんな気持ちで毎日を過ごしているのでしょうか…？

皆さんは学生相談室というと、どんなイメージがあるのでしょうか…？今は中学校や高校でスクールカウンセラーが配属されていることもあって、だいぶ相談室は認知されるようになりましたが、まだまだカウンセリングを受けることには、敷居が高いイメージはあるのかもしれません。

また、相談室で相談をするとアドバイスがもらえて、一足飛びに悩みが解決に向かう…と思っている人もいるかもしれません。基本的にカウンセラーは、アドバイスすることはあまりありません。というのもカウンセラーは、相談に来た人が自分で答えをみつける力を持っている、という見方をしています。ただ、悩みの苦しさの中にいることで、自分自身の力とつながることができない状態にいるのです。相談に来た人自身が自分で答えをみつける力が取り戻せるよう、お手伝いする場所が相談室なのです。

『悩みがある』という、ついネガティブなイメージをもつ人も多いですが、ポジティブに言えば『悩みを持つことができる能力』があるとも言えると思います。

もちろん自分自身だけで悩みの答えを出していくことも素晴らしいですね。ただ、「ちょっとこの問題は1人では…」と思ったとき、学生相談室が学生のみなさんの近くにいつもあることを、頭の片隅に留めてもらえたら…と思っています。

(裏面もあります)

相談室で相談できることって…？

人間関係

友達や異性との関係  
家族関係  
人と関わるのが苦手…etc

大学生活

授業や進路について  
就職活動がうまくいかない…etc

こころの不調

やる気がでない  
なぜかイライラする  
いつも緊張して不安がある…etc

からだの不調

よく頭やお腹が痛くなる  
なかなか寝付けない…etc

その他、東日本大震災に関連した悩みなども受け付けています

☆場所

3号館 2階

☆開室時間☆

月曜日～金曜日 10時～17時

☆担当者☆

月曜日	佐々木 宣夫
火曜日、木曜日 金曜日	佐伯 里花
水曜日	松川 睦美

\* 予約は学生相談室へ直接電話、メール、または保健室でできます。予約の入っていない時間の場合には直接おいでいただいても大丈夫です。

(記：学生相談室カウンセラー 松川 睦)

石巻専修大学学生相談室  
平成25年4月

美)