

学生相談室便り

NO・22

石巻専修大学学生相談室



新入生の皆さん、入学おめでとうございます。そして、在学生の皆さん、進級おめでとうございます。

新しい始まりの時・・・期待に胸がドキドキ、ワクワクしているかもしれませんね。でも、それとは反対に、少し不安な気持ちになっている人もいるかもしれませんね。「新しい生活はどんなだろう。」「友達はできるかな。」「勉強についていくことはできるだろうか？」などなど。始まりの時にそんな気持ちが出てくるのは、とても当たり前のことです。普通の状態の時ですえそうなのですから、現在のようにコロナの影響もある今、それはとても自然なことです。

そういったところの声を聴かず、耳を塞ぎ、平気なふりをして過ごそうとしてしまうことは、私たちがよくやることです。「みんなもやっているんだから。」「ちゃんとしなくちゃ。」「こんなことを考えているのは、自分だけかもしれない。」など、周りばかり観て、自分のところの中にあるものを観ようとはせず、周りが求める自分でなければいけないと思ってしまうのです。でも、そう思って動いてはみても、よく眠れなくなったり、いつもモヤモヤを抱えていたり、訳もなく不安になってしまったり・・・そんな経験をしたことがある人もいるかもしれませんね。

こころの中で起きていることに、耳を傾け、こころからのメッセージを聴いていくことは、とても大事なことです。「私は何を感じているのだろう。」「今、どんな感情が動いているのだろう。」「私はどうしたいのだろう。」・・・。自分を知ることは、全ての原点です。周りに合わせ過ぎてしまうと、自分が本当にしたいこと、感じていること、考えていることが自分でも掴めなくなってしまう。自分のことなのに、自分のことがわからなくなってしまうのです。

(ウラ面へ)

相談室では、皆さん一人ひとりのこころと身体からの声を聴きながら、自分の声に気づき、自分で考え、選択し、決定していくためのお手伝いをしていきます。周りが求めることではなく、自分が求めることを選択していくことは、自分の人生を自分で決めていくことにつながっていきます。

毎日の生活の中での言葉にならないモヤモヤ、漠然とした不安、友達や先生との関係、親との関係、ジェンダーの悩みなどなど、どんな小さなことでも大丈夫です。もし、気になることがあったら、いつでもドアを叩いてください。

○場所 3号館 2階

○開室時間 月曜日～金曜日 10時～17時

(日によっては変更もありますので、大学からのメールで確認してください。)

○担当者 月曜・水曜・金曜 樋口 てい子
 火曜・木曜 佐伯 里花

～予約は直接相談室に電話、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には、直接相談室においで頂いても大丈夫です。～

☎ 0225-22-7713 (内線 2241)

Emal:gakuseisodan@isensyu-u.ac.jp

皆さんの来室を、心からお待ちしております。

(記 学生相談室カウンセラー 佐伯 里花)