



学生相談室便り No.1

梅雨時のジメジメした日も終わり、毎日暑い日が続いていますが、皆さんこの時期どう過ごしていますか？

入学、進級と慌しく過ごしているうちに、いつの間にかもう7月。夏休みも目の前に迫ってきました。

春は新しいことが始まり、それに慣れるだけで精一杯の毎日だったかもしれませんが、3か月が過ぎそろそろエネルギー不足になっている人も少なくないのでは？と思います。

“なんかこの頃体調不良だなあ”“ちょっとしたことですぐイライラしてしまうなあ”
“前は気にもしなかったことが気になって仕方がない”など、何か変化はありませんか？

実は私たちはこのように、様々なサインやメッセージを自分自身から受け取っているのに、それを無頓着に流してしまいがちです。

でも、そのサインやメッセージを大切に観ていくことから、自分への扉が開かれたり、問題への解決の糸口が観えてくるのを知っていますか？

今回は、そんな時、皆さんが自分を深めたり、悩みを見つめるお手伝いをするカウンセラーの紹介をしたいと思います。

* カウンセラー自己紹介 *



佐々木宣雄（ささき のりお） 水曜日担当の気仙沼生まれの水瓶座です。

「自分が自分らしく」生きることが出来たら何て素晴らしいのだろう！

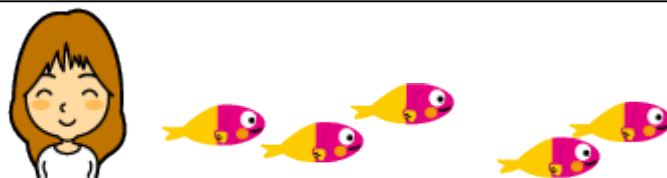
でも、現実には課題がいっぱい。なかなか一筋縄でいかないですね。

時に苦しみ、時に悲しみ失望し、自分を見失いそうになることもあります。

そんな時、一人で悩まないで相談室をノックしてください。世界でただ一人の貴方を大切な存在として関わらせて頂きます。



火曜日を担当している 平井 美弥 (ひらい みや)です。今年から石巻専修大学の相談室に勤務しています。大学生は自由で制約がなく楽しいですが、自分で自分を管理する力が求められます。自分をコントロールすることって、簡単を感じるけど実は非常に難しいことですね。勉強・友人関係・家族のことやこれからの将来に不安など感じた時には、気軽に相談室にいらしてくださいね。いつでもお待ちしております。



月、木、金曜日を担当している佐伯 里花 (さえき りか) です。5人姉妹の母でもあります。

私は小さい頃から、よく「私ってなんなんだろう」「なんで生きているんだろう」といったようなことを考えている子供でした。

自分は自分のことをよく知っていると思っているのに、実は全くわかっていなくて身動きがとれなくなってしまうこともあります。

そんな時はどうか相談室で話してみてください。カウンセリングは特別なことではありません。一緒にほんとの自分を探してみませんか？

相談室は月曜日から金曜日まで、午前10時～午後5時まで開いています。予約方法は電話で(0225-22-7713 内線2241)又は直接おいで下さい。相談者がいない場合はそのまま相談できます。

カウンセリングと聞くと、どうしても「自分には関係ない」「人に相談してもしようがない」などと考え敬遠しがちです。でも、カウンセリングは特別なことではありません。よりよく生きていく事を探していくお手伝いをする「場」です。

相談室では今後、時々このようなお便りを作っていきたいと考えています。何か取り上げてもらいたい話題等があったら教えてくださいね。お待ちしております。