



学生相談室便り

NO.11

長かった夏休みもおわり、大学での学生生活がもどってきました。久しぶりに会う友達と夏休み中の出来事について話したり、一緒の時間を過ごしたりと、新しい始まりを楽しんでいる人たちも多いと思います。

でも、なかには身体のだるさを感じたり、新しいことに向かう意欲がわいてこないことに不安を感じたりしている人もいるかもしれません。長い休みから通常の生活に戻っていくこの時期は、生活のリズムの変化や、周りの人たちとの関わりの変化などストレスを感じやすい時期でもあります。

もし、そういった不安や体調の変化を感じていたとしても、それは誰にでも起こり得ることで、少しもおかしいことではありません。こんな時にも相談室を利用することができます。一人で抱えず、どうぞ相談室のドアをノックしてください。

ところで、今回は「悩むということ」について考えてみたいと思います。

悩むということは、とても苦しいことです。そのことを考えただけで胸が苦しくなったり、夜眠れなくなったり、食欲もなくなってしまったり……。何ひとついいことなんて無いように思えます。

でも・・・「悩む」ということを通して、実は私たちは、たくさんのことを学ぶことができるということを知っていますか？なぜなら、今まで気にもとめなかった自分のこのころの中を見つめたり、誰かとの関係性について深く考えてみたりすることで、多くの「気づき」を得ることができるからなのです。

そう考えると「悩む」ということは、私たちが人生を生きていく上で、大切なことを考える機会でもあり、今までの自分から変わっていける「チャンス」でもあると言えるかもしれませんね。

そうは言っても、「悩みを抱える」ということは、しんどいことでもあります。まるで穴の中に落ちてしまったかのように、先が見えなくなってしまったかのような怖さもあるかもしれません。

そんな時には、どうか相談室を思い出してください。私たちは、みなさん自身が持っている、自分の力とつながっていくことをお手伝いしていきます。

悩んでいるときは、自分の気持ちさえわからなくなっていることが多いものです。そんな時は、じっくりと自分の中から湧き上がってくる声に、身体感覚に、耳を傾け
(裏面につづく)

ることで、自分自身を取り戻していくことができるようになっていきます。そのプロセスを支えていくのが、私たちカウンセラーの役目です。

相談室に行くって、ちょっと敷居が高いなあ、こんなことで行っても笑われないかな？・・・などと考えて迷っている人もいるかもしれませんね。

でも、悩みに大きいも小さいもありません。苦しいのはどんな問題でも同じですよ？

一人では抱えきれなくなったとき、ちょっと誰かに聴いてもらいたくなった時、どんな時でも私たちは、皆さんが来室するのを待っています。

どうぞ気軽にドアをノックしてくださいね。

*前期にも行いましたが、今後、相談室の開放日を検討しています。相談室の中はどうなっているのかな、カウンセラーと話してみたいな、など、興味を持った方はどうぞいらしてくださいね。

★場所 3号館 2階

★開室時間 月曜日～金曜日 10時～17時

★担当カウンセラー

(月) 佐々木 宣雄 (火・木・金) 佐伯 里花 (水) 松川 睦美

予約は学生相談室への電話、メールでお受けしています。予約の入っていない時間帯は、直接来ていただいても大丈夫です。また、保健室で予約することもできます。

☎ 0225-22-7713 (内線 2241)

e-mail: gakuseisodan@isenshu-u.ac.jp

みなさんの来室を、こころからお待ちしています。

(記：学生相談室カウンセラー 佐伯 里花)

