

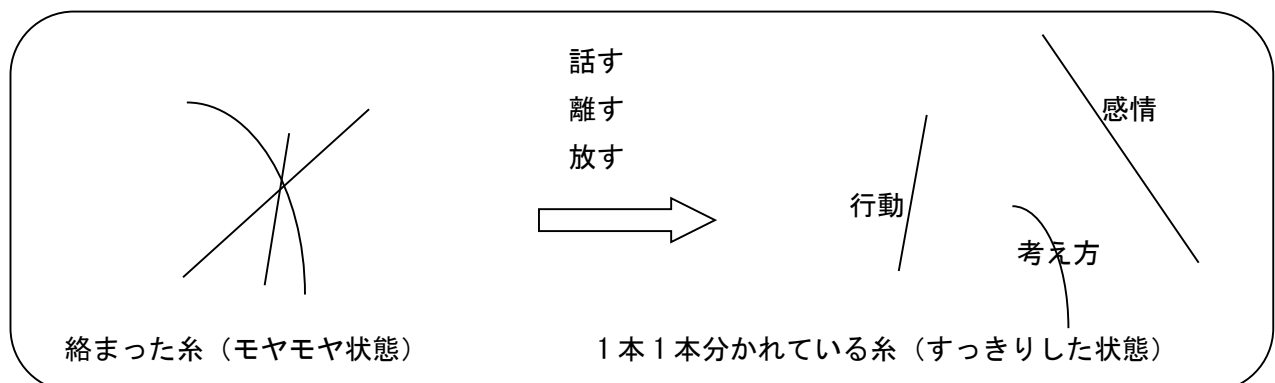


## 学生相談室だより

NO. 12

いよいよ4月ですね。1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。大学生活のスタートを前に期待と不安が入り混じった気持ちがあるかもしれませんね…。2、3、4年生のみなさんは、それぞれどんな気持ちで新しい季節を迎えているのでしょうか…？

日々私は相談室で学生のみなさんのお話を聞いていますが、大学生の皆さんに「自分のことがよくわからない…というモヤモヤ感」を抱えている人が多くなっていると感じています。深刻な悩みを抱えているわけではないけれど、何となくすっきりしないモヤモヤ感を抱えている…といった感じです。これでは身も心も重いですね。相談室ではモヤモヤ感をみていき、自分のことをもっと理解したい（自己理解といいます）人のためにカウンセリングをすることもあります。「モヤモヤ感」に焦点を当てていき、話をしてもらうことで、自分1人ではわからなくなっていた感情・考え方・行動などを確認していくのです。それは今まではこんがらがっていた糸が1本1本みえてくるような感じです。1本1本の糸を手にとって確認ができるので、自分自身に対しての理解が進み、腑に落ちるのです。このように自己理解をしていくためには、自分のことをカウンセラーに話す（自己表現といいます）ことです。カウンセリングでは、絡まった糸（問題）を離して（放して）いき、自分の感情・行動・考え方（ホンネ）を見つけていきます。



カウンセリング…というとまだまだ敷居が高いと感じている学生のみなさんも多いと思いますが、悩んだ時だけではなく自分自身の理解を深めるためのカウンセリングがあることも、知っていてほしいと思います。

☆開室時間☆

月曜日～金曜日 10時～17時

☆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 睦美

☆ 予約は電話、メール、保健室で出来ます。予約のっていない時間はすぐに相談が可能です。

☆ 相談室では毎月、相談室の開放日を設けています。開放時間は相談室の扉を開けてありますので、どなたでも自由に相談室に来ることが出来ます。

みなさんにお会いできるのを楽しみにしています。

(日時については掲示ポスターをご覧ください)



(記：学生相談室カウンセラー 松川 睦美)