



## 学生相談室便り No.14

ようやく厳しい季節がおわり、暖かい日差しが感じられるようになってきました。新しい季節の始まりですね。。この季節は、新しいことが始まるというワクワクした気持ちと共に、今までとは違う日常が始まることへの不安が広がる時でもあります。今の皆さんの心の中には、そのどちらの気持ちが大きくなっているのでしょうか？

新しいことが始まる時に不安になるのは、どんな人にとっても自然なことです。“周りの人たちがうまくやっけていけるのかな？”“友達はすぐにできるかな？”“勉強はついていけるのかな？”……。進級した皆さんの中には、就活や社会に出ていくということへの漠然とした不安などがあるかもしれません。こうやってちょっと考えただけでも、色んなことが浮かんできそうですね。

こころの中に浮かんでくることは、いつも楽しいことや嬉しいことだけではありません。苦しいことや不安なこと、さみしいと感じる気持ちや、悲しいと感じることもあると思います。そんな時に、皆さんは、そういう気持ちをどうしているのでしょうか？そんな気持ちは見なかったことにして蓋をしてしまい、心の隅に追いやってしまおうとすることはありませんか？

感情には、「いい感情」も「悪い感情」もないのに、時に私たちは、マイナスと感じる感情を「悪い感情」と受け止め、それに気づかないようにしようとするのが、よくあります。でも、感情は古い昔から発達してきたもので、うまくそれを表現することで、生きのびることにもつながってきたものでもあるのです。

感情は、日々、時間とともに流れています。それはとても自然なことです。でも、(無意識にだとしても)いつも我慢してその感情を止めてしまうと、我慢することで身体に無駄な力が入り筋肉が固くしこりようになってしまったり、自分のことなのに、自分が今どう感じているのかが、わからなくなってしまったりします。

(裏面へ)

そうになってしまうと、自分が生きているんだという、実感も失われてしまうことになりかねません。

相談室では、皆さん一人ひとりのこころと身体からの声に耳を傾け、皆さんが生き生きとした生活を送ることができるように、お手伝いをしたいと考えています。

「誰かに話してみたい。」「よくわからないけど、モヤモヤする。」など、どんな小さなことでも大丈夫なので、相談室のドアをたたいてみてください。

また、相談室では開放日を設けますので、その時にちょっと相談室を見学に来るだけでも大歓迎です。



○場所 3号館 2階

○開室時間 月曜日～金曜日 10時～17時  
(長期休みでは、変更もありますので、大学からのメール等で確認してください)

|      |             |        |
|------|-------------|--------|
| ○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  |

予約は相談室に直接電話、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は直接おいでいただいても大丈夫です。

☎ 0225-22-7713 (内線 2241)

Email:gakuseisodan@isensyu-u.ac.jp

(記 学生相談室カウンセラー 佐伯 里花)