



にじいろ

(2020年9月号)
No.14

学生相談室にいらっしゃいませんか？

新型コロナウイルス感染への不安は続きますが、感染対策をした上で秋学期から対面授業が再開します。

1年生の皆さんは、待ちに待った大学へ通学しての授業ですね。

生活リズムの変化や対面での人付き合い等、ストレスを感じる場面があるかもしれません。

そんな時に相談できる場所の一つが学生相談室です。

大人になるほど、人との付き合いは大変になる・・・

「新しい」仲間に限らず、相手がどんなに付き合いの長い人だとしても、どんなに近くにいる人でも、他者とかかわるということには楽しいだけではなく、難しくストレスフルな面もあるのではないのでしょうか。学生相談室は、皆さんがさまざまな困難な状況に何とか対処しようとするとき、お手伝いする場所なのですが、果たして、利用しやすい場所となっているのでしょうか？ 今回は学生相談室について少しだけお話をさせていただきます。

学生相談室 = 行ってみたいような、行くのがためられるような・・・勇気がいるなあ

Q 「学生相談室」(以下、相談室)に行きたい気持ちはあるのですが、今まで誰かに話すと言いたい「気にしすぎ」と言われ、悩んでいる自分を否定されたような気持ちになって、逆に落ちこんでしまいました。相談室ではそのような目に合わないで済むでしょうか？

A 「気にしないようになりたい」と思っているのに、「気になってしまう」から辛いのですよね。その辛さを否定することなど、相談室ではあり得ないことです。それまでの経緯を丁寧にお聴きし、相談者がなりたい自分になれるよう(ゴールに向かえるよう)お手伝いします。

Q ただ話を聞いてほしいだけなのに、アドバイスをしてくれたり、カウンセラーの考えを押し付けてきたりしませんか？

A 誰かに話すというだけで心が落ち着いたり、これからのことを決められたりすることはよくありますよね。相談者の気持ちを無視したようなアドバイスは、カウンセラーの価値観の押し付けでしかありません。それはあってはならないことです。でも、万が一そのような感じられた時は、カウンセラーに教えてください。カウンセラーは相談者の言葉をしっかり受け止め、対話は深まっていくと思います。そのような対話を通し、お互いの中に信頼感が醸成されるようカウンセラーは努力することをお約束します。

また、人は自分でみつけた意味ややり方でしか頑張り続けられないのではないかと思います。相談者が自分なりの「意味」や「答え」、「工夫」を発見できるようお手伝いすることが相談室の仕事だと思っています。

相談室ってどこにあるの？ 利用方法は？

お待ちしております！

場所：2号館の2階南東角にあります。保健室の隣です。

開室時間：月曜&水曜 10:30~17:00 木曜 13:50~17:50

予約方法：① ☎ 011-881-8844 内線 1161

② ✉ g-sodan@ad.siu.ac.jp

③直接来室 カウンセラーに予約する(「面談中」の札がかかっている場合はご遠慮ください)

*「予約せずに来室の上、即！相談」という形もOKです。ただし、予約優先&相談時間枠内をお願いします。

*オンライン面談(Microsoft teams)も可能です。予約時にご相談ください。

月曜日担当：元岡陽子(もとおか ようこ) ⇒ 今回の『にじいろ』担当者

水曜日担当：小菅淳子(こすげ じゅんこ)

木曜日担当：藪谷 巖(やぶや いわお)

授業のない期間は
相談室もお休みです

