

# Lila リラ

## 学生相談室だより

第49号 (2011年4月・新学期号)

北星学園大学 北星学園大学短期大学部

学生相談センター 学生相談室

新学期が始まりました。在学生のみなさんにとって今年度の新学期は、例年より早いスタートとなりました。いつもと少し違う状況に多少戸惑った方がいるかもしれませんね。また、新入生のみなさんにとっては、見るもの出会うものすべてが新鮮な時期かと思います。今は、不安と期待の入り混じる状況ですね。前期期間は夏休みまでの長期戦です。最後までスタミナが持つよう、気力や体力を温存させながら、勉強したり遊んだり、泣いたり笑ったり、学生生活を充実させていってください。

### 学生時代の思い出

医務室 保健師 安達 美幸

私は高校を卒業した後、小学生の時から夢であった看護師になるために看護学校へ入学しました。看護学校卒業後は看護師として働こうと思っていましたが、卒業年次の3年生の病院実習で、何度も入退院を繰り返す血圧コントロール不良の患者さんと出会い「自分の本当にやりたいことは保健師だ!!」と思うようになり、保健師学校へ進学しました。保健師学校は1年間で、レポート提出やテストも多くキツイ1年間でしたが、全国各地から、年齢や経歴も様々で、保健師になりたい!という熱意溢れる人が集まり、たくさん刺激を受けた日々でした。1年間の授業の中で最も大切なのが実習で、道内各地の市町村役場と管轄の保健所へ2週間ずつ、計1か月間2~3名のペアを組んで行くというものでした。私は住民との距離が近くなれそうな人口の少ない村で、且つ海産物が美味しそうなS村を第一希望としていましたが希望者が多く、ジャンケンで負けてしまったため特に希望していなかった道東のM町と保健所があるK市へ行くことになりました。保健所の実習ではビジネスホテルに泊まりこみ、お金もかかるためコンビニで朝食、夕食を済ませることも多く、自宅から持っていったパソコンで毎日レポートを書いては提出する日々でした。実習最終日早朝、朝方徹夜で最後のまとめのレポートを書いている時に、あの十勝沖地震が発生し、宿泊していた7階の部屋がものすごく揺れて、命の危機を感じ、財布と携帯を手に階段を駆け降りたということが保健所実習での一番の思い出になってしまいました。市町村役場の実習では、2週間町の老舗旅館に泊まり、毎日豪華な食事を食べ、温泉に入ったりと実習中でありながら旅行気分(?)も満喫していました。市町村での実習は住民とたくさんかかわることができ、新生児訪問や精神疾患を抱えながら地域で暮らす人達の調理実習に参加させてもらったり、独居の高齢者の家へ家庭訪問をする際、1時間に1本しかないバスに乗り遅れてしまい、町の保健師さんが時速10kmで後ろからついてきてくれるのを申し訳なく思いながら(実習中は車の運転、送迎は禁止されていたため)雨の降る中、1時間かけて国道沿いの道を歩き、約束していた訪問時間に大幅に遅れても温かく迎え入れてくれて、いろんな話をしてくれた住民さんに、机上ではできない貴重な体験を、地元保健師さんの大きな懐の元、いろいろ学ばせてもらったなぁと今となってはしみじみと思ひます。

学生時代の出会いや経験、特に失敗したことが糧であり、かけがえのないものだと思ひ笑って話せるのは最近になってからのことです。

# 学生相談室を紹介します

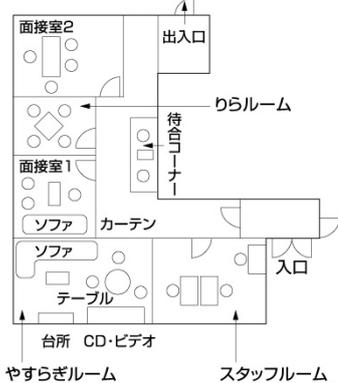
## 相談で利用する

スタッフルームにいる相談スタッフに声をかけてください。予約優先ですが予約の空きがあればすぐに面接できます。希望日時があれば、事前にメールや電話で予約申請することができます。

### 相談スタッフ

こんだ よしえ 近田 佳江 (月～木 担当)  
あべ みき 安部 美紀 (月・火・木 担当)  
こばやし けいこ 小林 佳子 (水・金 担当)  
かなざわ たまこ 金澤 多希子 (金 担当)

※スタッフは全員臨床心理士です。



### 精神科医による心の健康相談

学生相談室では、本学の上野武治教授(精神科医)による「心の健康相談」を月2回行なっています。精神医学的な立場からアドバイスを受けたい方はどうぞご利用下さい。予約優先ですが、当日来室して空きがあれば相談面接できる場合もあります。

## オープンスペースを利用する

オープンスペースとは、相談の利用が特にならない学生でも気軽に利用できる学生相談室内の空間のことです。

### りらルーム

個室として使える小部屋です。1人(1組)最大90分利用可能です。中で飲食も可能です。勉強で利用する人、友達との打ち合わせ会議をする人、友達とおしゃべりを楽しむ人など、使い方は様々です。使用時は、スタッフに一言申し出てください。

### やすらぎルーム

少し大きめの静かな部屋です。利用申込は不要で、自由に使えます。ランチやお菓子など持込で飲食も可能です。また、セルフサービスのコーヒーやお茶類が設置されていますので、こちらも自由に飲めます。静かにゆっくり時間を過ごしたい時、お昼ご飯をゆっくり静かに食べたい時などに使ってください。友達と一緒にの利用も歓迎ですが、他の学生も利用しますので、迷惑にならないよう大声でしゃべったり騒いだりすることは控えてください。

### 待合コーナー

1人がけの椅子とテーブルがあり、つい立て仕切られたブースです。ブースは2つあります。相談の待合の他、オープンスペースとしても使われています。個室ではありませんが、仕切られているので、ちょっと個室気分が味わえる空間です。

### 相談室の開室時間

月曜日から金曜日 9時～17時  
相談スタッフ2名体制です

編)集)後)記)

今回は、学生相談室の紹介をいたしました。春は、新しく切り替わることばかりの慌しい季節です。だからこそ、ゆっくりと落ち着いて日々の生活を点検する時間も必要になってくるかと思えます。そんな時は、ぜひ相談利用やオープンスペース利用で学生相談室を活用してくださいね。(近)

〒004-8631

札幌市厚別区大谷地西2-3-1

北星学園大学 北星学園大学短期大学部

学生相談室

直通Tel 011-891-3929

E-Mail: gakuseisoudan@hokusei.ac.jp