

Lila リラ

学生相談室だより

第57号(2013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

長かった冬が終わり、ようやく春を迎えることができましたね。春になるとなんとなく新鮮な気持ちになり、何か新しいことを始めたいと思う人も多いのではないかと思います。時間の使い方は人それぞれです。焦ることなく、自分なりに充実した日々ができると良いですね。



バランスを大切に

学生支援課国際教育担当課長 川島 善孝

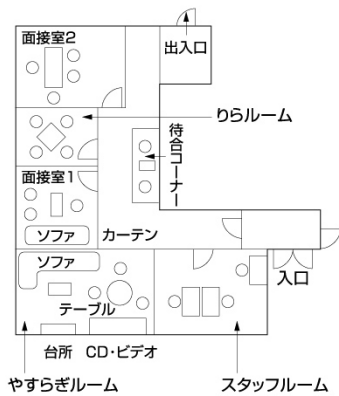
昨年は大学の開学50周年(短大は61周年)でしたが、ここ大谷地のキャンパスは今年も新しい顔ぶれを迎えるうれしい季節になりました。さて、「学生相談室だより」へ寄稿することになり、久しぶりに学生時代を振り返ってみました。そうしたら、まず入学後の開放感とともに親元を離れて初めて一人で暮らすワクワクとした期待感を思い出しました。また、「体育会系の部活動に入ると就職活動に有利だってよ」という話を聞いていたので、中学時代からブルース・リー(カンフースター)の大ファンで筋骨隆々の身体にあこがれていた私は、当時、「ロッキー」や「ターミネーター」など肉体派俳優が主演する映画が流行したこともあり、某大学ボディビル部へ入部し、日々、「デカく」「キレのある」身体を目指してトレーニングに励んだのでした。

そして、学生時代も終わり社会人生活が始まりましたが、小さなことでも悩んだり、自信が持てなかったり、落ち込んだりしながら経験してきたことで、あくまで私なりの感想ですが、悩んでしまったときに大切なことだと思うことを書くことにします。まず一つ目は、深く悩んだとき(成長しようとしているので悩む!)には自分一人で抱え込まない、ということです。そんな時は、誰か他の人に話を聞いてもらうといいと思います。自分で自分のことを分析しあれこれ考えても、自分視野(造語です)の中だけの作業ですから、特別違った結果は期待できない、と思います。人に相談してみることは自分を「頼りない」、と思う人がいるかもしれませんが、違います。場合によってはその道の専門家であるカウンセラーの先生に話を聞いてもらうとより違った発見があると思います。話を聞いてもらったら、不思議と気持ちが晴れたり、何かしらヒントを得られると思います。そして、気づいたら、自分だけで対処できることが多くなっている(自信につながる)と思います。

もう一つ大切だと思うことは、“「であるべき」思考”(造語です)に偏りすぎない、ということです。「あるべき」思考とは、例えば、気を利かすべき、空気をよむべきなどの概念を、自分にも他人にも持つことで、結果、自分にも相手にもストレスを抱えてしまいます。そして「あるべき」思考に偏りすぎると、自分が本当に好きなことや心地よいと感じることが何なのかわからなくなります。自分の「快い!」と感じることを大切に自分で聞いてみてください。もちろん、社会生活上、「あるべき」思考で行動することが必要な場面もありますが、自分の「快感」とバランスをとりながら、学生時代にしかできない経験をたくさんして欲しいと思います。



学生相談室を紹介します



学生相談室はA館1階にあります

精神科医による「心の健康相談」

学生相談室では、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ください。予約優先ですが、当日来室して空きがあれば相談できる場合もあります。

詳しいことはスタッフにお問い合わせください。

相談する

相談したい時は、スタッフルームにいるスタッフに声をかけてください。予約優先ですが、予約が入っていないとすぐに相談することができます。

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

相談室スタッフ

近田 佳江 (月～木 担当)
安部 美紀 (月・火・木担当)
小林 佳子 (水・金 担当)
金澤 多希子 (金 担当)

※スタッフは全員臨床心理士です

オープンスペースでくつろぐ

オープンスペースは、相談の利用が特でない学生でも気軽に利用できる学生相談室内の空間です。

りらルーム

個室として使える小部屋です。飲食物も持ち込んでかまいません。

1人(1組)90分までの利用とさせていただきますので、ご注意ください。

また、使用する際はスタッフに一言申し出てください。

やすらぎルーム

少し大きめの部屋です。利用申し込みは必要ありません。飲食物の持ち込みも自由です。また、セルフサービスのコーヒーやお茶類が用意されています。

他の学生の迷惑にならないよう、マナーを守ってご利用ください。

待合コーナー

1人がけの椅子とテーブルがあり、衝立で仕切られたブースです。ブースは2つあります。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になっています。飲食も可能です。



編集後記

新学期を迎え、大学の中も賑わいが戻ってきましたね。特に新生の皆さんにとっては、期待と不安が入り混じって落ち着かない時期なのではないでしょうか。疲れを溜め込まないよう、休養もしっかり取りながらお過ごしくださいね。(安)



〒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メール: gakuseisoudan@hokusei.ac.jp