

Lila リラ

学生相談室だより

第61号(2014年4月・春号)

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

2014年度が始まります。新しく大学生になった方も在校生の方もそれぞれの目標に向かって一日一日を元気に過ごしていきましょう。

人との出会いを大切に

広報課長 田中 正博

4月は大学にとって一番の繁忙期ですが、いつも新鮮な気持ちにさせてくれるので私は好きです。緊張した様子の新入生を見ると、自分の「北星学園大学時代」を思い出します。私にとって最初「北星」は、やや不本意な形の選択で、若干“もやもや”を抱えての入学でした。しかし一方で、地方から来た者にとって、札幌はまばゆい大都会で、初めて親元を離れての下宿住まい。挫折と新しい世界への期待が混在した新生活のスタートでした。

引っ越し当日の夜から、先輩方が「高校の卒業アルバムを見せてくれ」など毎日のように部屋にやってきました。写真を見て、「この子かわいい」、「田中が好きだったのは誰だよ？」など他愛のない話をしながら、大学や下宿のことを教えてくれました。住んでいる全員が北星の学生でしたので、いろんなタイプの先輩を知ることができました。

大学では、学籍番号で分けられた「クラス」があり、そこでも友人が少しずつできました。「出身高校はどこ?」、「サークルは入った?」という話しかから始まったように思います。当時は携帯電話・メールなどありませんでしたから、やりとりは授業で顔を合わせた時ですが、そのうち『〇〇学』のノート貸してよ」と頼まれたり、「△△短大と合コンするけど、出席しない?」と誘われたりするようになりました。ほどなく大学生協の学生委員会に参加して、他学科の人や先輩、生協職員さんとも親しくなることができました。

本分である「勉強」については、やはり高校までとは別世界で、専門用語がバシバシ出てくる講義でどうノートを取ればいいのか悩んだり、膨大な課題に煮詰まったこともありましたが、「これが大学なんだ」というのを体感していきました。

新しい発見と刺激が毎日あったおかげで、不本意入学だったことも忘れ、あっという間に4年間が終わりました。その中で多くの先生にお世話になりました。いつも味方になってくれた下宿のおばさんには“感謝”の言葉しかありません。また様々な場面で声をかけてくれたり、就職活動で悩んでいた私を励ましてくれた職員もいました。たくさんの出会いがあったおかげで、卒業の時「北星に来て本当に良かった」と心の底から思いました。

後輩でもある皆さんには、入学動機は様々であっても「北星を選んで良かった」と感じてもらえるよう、私達も陰からサポートしていきます。ぜひ先生や職員に気軽に声をかけてみてください!

ちゃんと話を聞いてくれる人たちが北星にはたくさんいますよ!

ようこそ 学生相談室へ

学生相談室はみなさんのためのサポートルームです

皆さんは困ったとき、悩んだとき、イライラしたりするとき、どうしますか。学生相談室では、短大、大学、大学院、研究生等大学に籍のある皆様が抱える様々な困ったことや悩みのご相談をお受けします。対人関係のこと、家族のこと、将来のこと、自分の性格のこと、また、眠れない、やる気が起きない、友達がなかなかできない等のようなことでも構いません。専門のスタッフがお話をお聴きし、解決に向けて心理的なサポートをさせていただきます。日常のちょっとしたことでも気軽にお話にきてください。

相談室の開室時間

月曜日から金曜日 9:00～17:00

スタッフは2名体制

月	火	水	木	金
近田	近田	近田	近田	小林
安部	安部	小林	安部	金澤

学生相談室のスタッフ

学生相談室は専任カウンセラー1名と非常勤相談員3名が交代で相談にあたっています。

カウンセラー	近田 佳江 (臨床心理士)
相談員	安部 美紀 (臨床心理士)
相談員	金澤多喜子 (臨床心理士)
相談員	小林 佳子 (臨床心理士)

相談のしかた

学生相談室を直接訪ね、スタッフに声をかけてください。電話やメールで事前に予約を入れることもできます。来室や相談内容の秘密は守ります。

ドクターによる「心の健康相談」

山田秀世先生（精神科医、大通公園メンタルクリニック）による心の健康相談を月2回行っています。精神医学からのアドバイス等を受けることができます。日程、詳細はスタッフにお問合せください。

オープンスペースが使えます

相談室の中には「やすらぎルーム」と「りらルーム」というオープンスペースがあります。相談がない方でも、空き時間に一人でゆっくりしたい、昼休みにお弁当を食べる場所として利用したい等、気軽に使っていただけます。図書やコミックもお読みいただけます（貸出しもしています）。



<編集後記>

新年度が始まりました。楽しみや期待が大きい一方で慣れないこと、やらなければいけないことも多く、気づかないうちに疲れがたまり易い時期です。週に1度は身体を休める、たっぷり眠る、一人になる等して自分の体や心に少し気を配ってあげてください。(小)

〒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

相談室直通Tel 011-891-3929

E-mail: gakuseisoudan@hokusei.ac.jp

(A館1階、医務室向かい側)