

Lila リラ

学生相談室だより

第99号（2023年9月・秋号）

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

日常生活をこなすだけでも大変だった今年の暑さ！後期は始まりますが、心身の疲れはあることと思います。少しずつリズムを整えていきましょう。



まったり まったり まったりな

アクセシビリティ支援室助教 蒔苗詩歌

学生みなさん、前期おつかれさまでした。1年生にとっては初めての大学生活、2～4年生にとっては対面授業中心に変わったこの半期、いかがでしたか。今年の夏は非常に暑い日が続きましたし、生活の変化だけでなく気候の変化に体力・気力ともに消費したところもあったのではないのでしょうか。

私はこの4月に北星学園大へ着任し、1年生と同じく初めての前期を過ごしました。「よしがんばるぞ！」と気合いを入れてスタートしてから、ひとまず前期が終わりホッとしています。しかしもうすぐ後期で大学暦は折り返し、暦上でも2023年は残り3ヶ月弱と、いずれも1年の後半に突入しています。「お互いに後期もがんばろう！」と意気込みたいところではありますが、年中がんばるのは息切れするので、なかなかそのようには言いにくいです。。。

そこで、みなさんと一緒に聞きたいと思う一曲をご紹介しますと思います。アニメおじゃる丸のオープニング「詠人（うたびと）」という曲です。歌手は、なんと演歌歌手の北島三郎さんなのです。歌詞の一部を下記に引用します。ぜひ興味ある方は、続きを調べてみたり実際に聞いてみたりしてみてください。

詠人（うたびと）

季節めくれば 遠い道のりは 思い通りに いかない時もある
ひゅー ひゅーと 風が吹きゃ 雲に泣いてたお天道様も にっこり 笑いだす
まったり まったり まったりな 急がず焦らず 参ろうか

〔作詞・作曲：大地土子 歌：北島三郎〕

私はこの曲のなんだか心地よいリズムとフレーズを気に入っています。「まったり まったり まったりな」と「急がず 焦らず」に自分のペースで、でも少しずつ確実に前に進んでいけたらと思うのです。学生みなさん、お互いにまったりとやっていきましょう。

さて、北星学園大学には学生みなさんがご自身にあったペースで大学生活を過ごせるように、一緒に考える場所がいくつもあります（ex. 学生相談室、医務室、学習サポートセンター）。私がいるアクセシビリティ支援室もその一つです。障害や疾患、その他の理由で修学上の困りがあるときに、自分にあった大学生活を送れるように必要な支援や配慮等を一緒に考えることができる場所です。ぜひ気軽にお越しください。詠人を聞いた感想を伝えに来ていただくのも嬉しいです。お待ちしております！

【アクセシビリティ支援室】

場 所： A館1階 教育支援課となり

開室日時： 平日 8：45～11：30、12：30～17：00

連絡先： acc-support@hokusei.ac.jp

*スタッフ2名が常駐しています。気軽に来室・ご連絡ください。



友人関係を作るスキル～出会い編

心理学では友人関係は段階的に進展し、その段階ごとの課題をクリアしていくことで、より親密な段階に進んでいくという説が有力です。大まかに説明すると、お互いを全く知らない段階から、どちらかが意識し、少しずつ親しくなり、うまくいけば友人関係になるという具合です。ここでは、初期の段階をクリアしていくためのいくつかのスキルをお伝えしたいと思います。

まず、他者のいる場所に行ってみることが重要です。自分から人と関わろうとせず、存在に気づいてもらえなければ、誰とも親しくなることはできません。とはいえ、新しい場所に行くことは怖いものです。信頼できる人にナビゲートしてもらおうと心強いでしょう。出会う場所に行く前には、相手に関する予備知識を調べておくことをおすすめします。これは、無意識に相手の考え方や価値観を侵害するリスクを小さくし、自分が相手に興味・関心を持っていることをアピールできるからです。

存在をお互いに認識したら、挨拶をする段階になるでしょう。挨拶を侮ってはいけません。「あなたに会えて嬉しい」という気持ちを反映する挨拶—適度な声量、明るい声のトーンや表情、相手の方を向いて話すなど—を心掛けると、その気持ちは相手に伝わり、関係が進展しやすくなると考えられます。

挨拶の後に会話する段階になったら、いきなり本題に入るよりちょっとした世間話がよいでしょう。まだ、相手が何に興味関心があるのかわからないことが多いでしょうから、色々な話題を振ってみてください。話題を振る時には、「はい、いいえ」で答えられないような聞き方をすると、意外な広がりを見せるかもしれません。

どうでしょうか。こうやって見てみると、友達関係の構築には何を話すかだけでなく、色々な要素が関わっていることがわかりますね。後期になり、新しい出会いがあるかもしれません。失敗を恐れずに、是非チャレンジしてみてください。

参考文献:「大学生のためのソーシャルスキル」橋本剛

◆相談室の利用案内◆

対面による相談を受け付けています。予約は直接来室するか、メールまたは電話でご連絡ください。メールで予約する場合は、学籍番号・氏名・希望する日時をいくつか明記してください。平日 9 時～17 時に開室しています。

心身の健康のこと、対人関係のこと、学生生活のこと、進路のことなど、どのようなことでも構いません。遠慮なくご相談ください。

◆精神科医による「心の健康相談」◆

学生相談室では、精神科医師の田辺等先生にお越しいただき、相談日を設けています。気になる症状がある場合、医療機関の受診や服薬に関する心配がある場合など、精神科医師からアドバイスを受けたい方はご利用ください。無料で相談できます。

予約は、電話かメールで学生相談室にお申込みください。

◇ 今後の予定 ◇

9/20、10/4、10/18、11/1、11/15
12/6、12/20、1/11、1/17

相談時間: 10:00～12:00

*1/11 のみ 15:00～17:00

◆相談スタッフ◆

なかや しの (月～木 担当)
あべ みき (月・火・木・金 担当)
みたに あい (水・金 担当)

※全員、臨床心理士です



《編集後記》

学生相談室では毎年、相談室スタッフが選んだ本を購入しています。自分が読んでみたいと思っていた本を、他のスタッフも選んでいると嬉しくなります。今年もたくさんの新しい本(漫画も)が届きました。ぜひ読みに来てください。(三)

〒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