

学生相談室だより



2025年7月：松蔭大学 学生相談室

先日、ひさしぶりにふらっと大きな本屋に立ち寄った時、東畑開人さんの「雨の日の心理学(2023年晶文社)」が目に入り、購入してみました。購入するきっかけは、「強いはずのトラに対し、カバが傘を差し出している」という、少し不思議な表紙絵にひかれたからかもしれません。

人はいつも「晴れの心の日」だけではいられないもので、落ち込んだり理由がない不安に駆られるといった「雨の心模様」の日も必ずあります。そして「晴れの日」とは、ケアが不要な万全な心の状態を意味するのではなく、自分の周囲に飛び交うケアが心に届いている状態であり、逆に心が「曇りや雨の日」には、そうしたケアや正しい言葉が、心に届かなくなってしまう時なのだ、といます。

私たち普通の人々は、日常の営みの中で、互いにケアをしケアをされながら生かされているのだ、という筆者の言葉に触れ、私の心の曇りが少し晴れたような気がしました。「雨模様」の心にどう向き合えばいいのか考えたい方。たまにはのんびりと本と対話をしてみませんか？

学生相談室長 深谷野亜

ちょっと話してみようかな、相談のはじめの一歩

子ども学科 荒木 光

「先生って、学生相談の担当の先生なんですよ。少し、お話いいですか？」

授業が終わったあと、教室の片づけをしていたときに、一人の学生がそう声をかけてくれました。

「なんか最近、友達のLINE、急にそっけなくなった気がして。前は毎日話してたんですけど、なんかちょっと、あれ？って」

そんなふう話し始めた学生は、「こんなの、相談ってほどじゃないんですけど」と、少し照れたように笑う場面もありました。

話を聞いているうちに、ぽつりぽつりと、こんな言葉が自然と出てきました。

「なんか、言葉にするの難しいんですけど、ちょっとしたことで気になっちゃって、ずっともやもやしてるってうか」

うまく言葉にできないまま、それでも、その学生にとっては、もしかすると少し自分の気持ちに触れたような時間になったのかもしれません。

「こうして話すのって、なんだか変な感じだけど、ちょっと楽になった気がします」

相談を終えて部屋を出る時、その学生の肩の力が少し抜けたようにも見えました。その姿が、今も心に残っています。

たとえば、「ちょっと困ってることがあって」とか、「うまく言えないけど、話だけ聞いてくれないかな」みたいに、誰かに助けを求めたくなることって、誰にでもあると思います。そんなふう、心に引っかかっていることを少しずつ言葉にしていくことで、自分の気持ちが整理されたり、見えてくることもあるかもしれません。心

理学では、こうした誰かに支えを求める行動や、そのための力のことを援助希求(えんじょききゅう)と呼びます。あまり聞き慣れない言葉かもしれませんが、「ちょっと聞いてほしい」と誰かに話しかけてみることも、援助希求のひとつです。

でも、日本の学生を対象とした研究でも、困っているときに助けを求めるのが難しいと感じている人が少なくないことがわかっています。なかには、「自分が本当に困っているのかもよくわからない」「でも、なんだか気持ちが落ち着かない」と、自分の状態をうまく言葉にできないまま過ごしている人もいます。そんなとき、「うまく話せなくても大丈夫」「相談って、別に大げさなことじゃなくてもいい」と思ってもらえたら、少し気が楽になるかもしれません。

大学には、学生相談室のほかにも、基礎ゼミや演習の担当の先生など、日頃関わりのある教員に相談できる場面があります。学生相談室では、教員を指名して申し込むこともできますし、そのとき対応可能な教員に相談することもできます。誰に話すかに正解があるわけではありません。「この人なら話せそうだな」と思える相手に打ち明けてみたり、「今、ちょっと誰かに聞いてほしいな」という気持ちをきっかけに相談してみたり。そんな一歩から始まることもあると思います。学生相談室も、そんなときに思い出してもらえる選択肢のひとつになればと思っています。

※本稿のエピソードは、守秘義務に配慮し、実際の相談経験をもとにしたフィクションとして構成しています。

【略歴】コミュニケーション文化学部准教授。博士(医学)。専門は臨床心理学、コーチング心理学。

学生相談室・相談員の紹介

<p>深谷 野垂（子ども学科）研究室：3807 趣味：アメリカドラマ鑑賞・読書 一言：生きるということは、時につらく、永遠につづく牢獄のように思える時期もあるかもしれません。でもいつかは「あんな時期があったのだ」と思える日が必ず来ます。「時薬」を信じ、しんどい時は、逃避しちゃうのもありですよ★</p>	<p>田村 修一（生活心理学科）研究室：3804 趣味（ストレス解消法）：有名ラーメン店やスーパー銭湯巡り。お気に入りのYoutubeの視聴。 一言：人に悩みを相談することは、意外に難しいことかもしれません。痛みを伴う現実と向き合うためには、誰かに支えてもらう必要があります。どうぞ、遠慮なさらずに相談室を利用してください。</p>
<p>金澤 秀嗣（ビジネスマネジメント学科） 研究室：3603 趣味：楽劇（ドイツもの）鑑賞 一言：得意澹然、失意泰然。 知識が足りない。教養にも欠けている。だから飛躍的な躍進などすぐには望めない。ならば、せめて実直さだけは喪わないようにしましょう（自戒）。</p>	<p>水本 深喜（生活心理学科）研究室：3714 趣味：旅と着物 一言：一度の人生、自分を大事にして楽しみましょう！私のストレス解消法は、五感で自然を感じる事です。心に余裕ができれば、状況や考え方を変えて対策を講じます。</p>
<p>末次 俊之（異文化コミュニケーション学科） 研究室：3712 趣味：テニス（観賞） 一言：悩みの「共有」（相談）は抱える問題の整理にもなります。ストレス解消法は「食う・寝る・風呂入る・散歩する」です。</p>	<p>高橋 琢也（ビジネスマネジメント学科） 研究室：3705 一言：悩みには、小さなものから大きなものまであります。どんな大きさでも悩みです。ひとまず、悩んだら相談すると心が楽になるかもしれません。</p>
<p>夏目 千恵子（観光文化学科）研究室：3717 趣味：なし 一言：相談者・相談内容の秘密は固く守られます。安心して相談してください。 ストレス解消法：愚痴を聞いてもらう、です。</p>	<p>牧 裕夫（生活心理学科）研究室：3803 趣味：いつかは楽器で演奏したいと願うこと 一言：「イヌボウ」（何か始めれば変化あり）、「タナボタ」（予期せぬ成果あり）、「コネコネ」（仲間づくりしよう） ストレス解消法：いつも心に「まいつか」（まあいいか）とため息をつく。</p>
<p>荒木 光（子ども学科） 研究室：3813 趣味：映画鑑賞、美味しいごはん屋さん開拓 一言：「ちょっと話してみようかな」と思ったら、どうぞ。どんなお話でも大丈夫です。 ストレス解消法：おいしいものを食べて、寝る</p>	<p>三枝 昌幸（観光文化学科）研究室：3609 趣味：ラグビー観戦 一言：誰かに話を聞いてもらうだけで気持ちが楽になります。気楽に相談してください。 ストレス解消法：ひたすら歩く（散歩）。</p>
<p>和田 佳子（看護学科）研究室：1412 趣味：バレエ鑑賞 一言：皆様の健康な学生生活を応援しています。ストレス解消法：携帯と離れる時間も持つことです。</p>	<p>上地 一郎（ビジネスマネジメント学科） 研究室：3708 一言：悩み事は、他人に話すことで解決しなくても楽になることもあります。</p>

☆☆☆ 気軽に相談してください。メール相談も受け付けています ☆☆☆

学生時代は悩みが多く、将来のことにも不安をいただくことが多いと思います。たとえば「友人、異性あるいはサークルのことで悩んでいる」「緊張しやすく、思うようなことができず困る」「不安やイライラで気分がすぐれない」「自分の性格とか外見とかが気になる」「学業や進路のことで戸惑い、困っている」「先生とうまく関われない」など、どんなことでも構いません。気軽に相談してください。

相談をすることで、ありのままの自分を理解し、その自分を生かしながら生きていけるよう願っています。

相談時間ならびに担当者については、大学の掲示板・HPで確認してください。また、事務室1階学生センター（吉永）または深谷（室長 fukaya@shoin-u.ac.jp）まで連絡してくれても大丈夫です。



メール相談は、soudan@shoin-u.ac.jp または メール相談 まで。