



にじいろ

(2022年4月号)
No.17

ご入学・進級おめでとうございます

新入生のみなさん、在学学生のみなさん、こんにちは。いよいよ新学期が始まりましたね。長い春休みをどのように過ごされましたか？

記録的大雪や、宮城・福島県沖を震源地とする地震、世界ではロシアによるウクライナ侵攻等々、今年に入り、不安やストレスを感じるような出来事が次々と起こりました。

また、長きにわたり私たちに大きな影響を与え続けているのは新型コロナウイルス感染症ですね。3月に「まん延防止措置」が解除されたとはいえ、手放して喜んではいられない状況です。外出や人と接する機会が減り、知らず知らずのうちに気分が落ち込んでいるのではないのでしょうか。

今、みなさんはちゃんとご飯を食べられていますか？ 夜は眠れていますか？

～もし何かうまくいっていないと感じているなら、ぜひ、学生相談室へいらしてください～



誰かに話をするとき、①困っていることがはっきりしていて、「解決のためにアドバイスがほしい」というときと、②「アドバイスがほしいわけじゃない、ただ話を聞いてほしい、共感してほしい」というとき、③「自分自身のことなのに、何がなんだかさっぱりわからない、自分という人間をもっとわかりたい」というときがありますよね。いずれの場合でも、学生相談室では対話を通してみなさんのお手伝いをさせていただきたいと思っています。

① アドバイスがほしい

ぴったりフィットするアドバイスに巡り合えるときもありますが、「わかっちゃいるけど、それはできないなあ・・・」と思うこともしばしばでは？ 私たちは、他人からのアドバイスを聞いているようで聞いていないことが多いように思います。でも、自分でみつけた答えならきっと解決に向かえるはず。みなさんが自分なりの答えを発見できるよう私たちは努めます。

② アドバイスではなく共感を

「共感」とはなんでしょう？ 私はこう思います。その人の話を聞きながら、その人の気持ちをわかろうとする「過程」にあるのではないかと。自分の経験や価値観でその人の気持ちを決めつけ「わかった」と思い込むのではなく、ひたすら、その人の状況に思いを馳せ、その時のその人の気持ちをわかろうとする行為の「過程」にみえてくるのではないのでしょうか。

③ 自分を知りたい

「何から話したらいいのかわからない」なんて心配はしないでください。自由に話し始めてください。言葉になっていなかったものが対話の中ではっきりとした形になって現れてくるでしょう。

相談室はどこにあるの？ 利用方法は？

場所：2号館の2階南東角にあります。保健室の隣です。 *今はZoom面談も可能です*

開室時間：月曜&水曜 10:30~17:00 木曜 13:50~17:50

予約方法：①予約フォーム [ここをクリック](#) または QRコード→

②電話 011-881-8844 内線2203

③メール g-sodan@ad.siu.ac.jp

④直接来室 カウンセラーに予約する（「面談中」の札がかかっている場合はご遠慮ください）

*「予約せずに来室の上、即！相談」という形もOKです。ただし、予約優先&相談時間枠内をお願いします。

授業のない期間は
相談室もお休みです

月曜日担当 : 元岡陽子 (もとおか ようこ) ⇒今回のにじいろ担当者

水曜日担当 : 小菅淳子 (こすげ じゅんこ)

木曜日担当 : 藪谷 巖 (やぶや いわお)

