

# 学生相談室だより

第1号

2001. 4. 25 発行

みなさんお元気ですか？ 4月から新しいことがいろいろとスタートして、そろそろ疲れがでてくる頃かもしれませんね。ちょっと心が疲れたな…と感じる時、誰かに話を聞いてもらいたい時、そんな時にも気軽に相談室をノックしてください。4月から週に4日開室していますので、利用しやすくなっています。

## < カウンセラーからのひとこと >

こんにちは。また春が巡ってきましたね。

皆さんは、新しい出会いに期待したり、やってみたかったことにチャレンジしようと思ったりと、何かと気持ちが忙しい日々でしょうか。それとも少々“期待疲れ”しているこの頃ですか。どちらにしても、まずは深呼吸をひとつ、ふたつ。疲れた時やうまくいかない時は、リラックスできることをやってみながら、自分をねぎらうのもいいかもしれません。

私は先日、短い春休みを利用して、友人と小旅行に行ってきました。日常を離れて気分のリフレッシュをはかろうと、数年前から行事にしています。おいしいものを食べて、観光して、買い物して、とはりきっていましたが、二泊三日の大半は、ホテルでのんびりしながらしゃべってばかりでした。とりとめのない話だったのに、帰ってきたら気分はスッキリ。自分についての発見もあって、やっぱり話すっていいなあと思いました。

今年度も皆さんの良き話し相手となれたらと願いつつ、相談室で待っています。

尾崎啓子（月曜日担当）



こちらで学生相談をさせていただくようになって、ちょうど1年がたちました。今まで、病院臨床や小中学校でのスクールカウンセラーなどをやってきましたが、まず感じるの、やはり大学生になると、自分の内面をしっかりと言葉にできる人が多いなということです。学生さんとお話して、私自身も学ぶことが多いですし、自分自身が学生時代にタイムスリップしたような感覚になって、「あの頃は、私もそうだったな」と、なつかしさや、愛しさ、切なさなどを感じ、とても感慨深いものがあります。この1年間、私と出会って下さった学生さん達に、心から感謝の気持ちを伝えたいと思います。

川浪由喜子（水・木曜日担当）



はじめまして。今年から純心大学のカウンセラーとなりました、平井です。年齢は？オですが、気分は新入生です。

私が皆さんよりももう少し若かった10代の頃、心の問題でひどく苦しんだ時期がありました。摂食障害、対人恐怖、うつ、不登校——振り返ってみるといろんな名前がつけられそうです。でも、当時の私にとって最も辛かったのは「自分自身のことが分からなくなってしまっていた」ことでした。

心や身体が辛いときには自分を振り返るエネルギーが出てきません。でも少し立ち止まって、「自分自身を知ること」を始めるなら、人生は本当の意味で有意義になります。またそれは、よりよい人間関係を築く「みちしるべ」ともなるでしょう。

私が好きな言葉の一つに『歩いたあとに、一輪の花を咲かせたい』（石川洋）というのがあります。皆さんが自分を知り、自分の中にある力を上手に引き出して、美しい花を咲かせていくお手伝いができたらいいな、と思っています。

平井ゆり（金曜日担当）

## [ 学生相談室 ]

場 所：S棟4階 博物館の奥

開室日：月 曜 日 12:00～16:00 尾崎 啓子

水・木曜日 12:00～16:00 川浪由喜子

金 曜 日 12:00～16:00 平井 ゆり