



## 学生相談室ニュース

発行 : 聖心女子大学・健康サービスセンター・学生相談室

場所 : 1号館3階 TEL 03-3407-5811 内線 269

開室時間 : 月～金曜日 10:00～17:00

談話室 : 月～金曜日 10:30～16:30

予約申込み : [公式 HP から](#) 学生相談室 → 利用案内 → [ご予約はこちらから](#)

[USH-Cloud \(学生向けページ\) から](#) → 学生相談室

→ カウンセリング → [相談の申し込みはこちらから](#)



学生相談室室長 柴田玲子

いよいよ後期が始まりましたね。後期の初日に、宮代ホールで『人生をしまう時間』というドキュメンタリー映画(予告編 <https://www.youtube.com/watch?v=dvjJc7pinBs>)の上映があり、上映後には映画の主人公といえる小堀鷗一郎先生と映画監督の下村幸子さんのトークの時間もありました。この映画は、300人以上の方々の最後の日々に訪問医として寄り添った小堀鷗一郎先生と堀ノ内病院の訪問医療チームに密着し、在宅での終末期医療現場の記録を映画化したものです。実は、小堀先生は本学英語英文学科の故小堀玲子名誉教授のご主人、下村さんは聖心(三光町)の卒業生なので、ぜひ学生たちにも観てもらいたいと、渋谷イメージフォーラムを皮切りに全国公開されるのに先駆けての上映となりました。

映画からは、在宅での看取りの問題に始まり、その人らしく最後のときを過ごせるように小堀先生と訪問医療チームが真剣に向き合っている様子が伝わってきます。それは同時に、誰にでも訪れるであろう最後の日々をどう生きるかを問いかけています。死という問題をタブー視する風潮もあるなかで、高齢者の問題、介護の問題は、まだ若い学生さんには遠い将来のことのよう思えるかもしれませんが、でも死を考えることは、今をどう生きるかにつながることです。一度きりの人生をどう生きるか、考えてみる価値のある大事なことだと思います。秋の夜長に、『死を生きた人びと』(小堀鷗一郎著、みすず書房)をぜひ読んでみてください。

そして、いろいろ考え思い悩んだら一人で考え込まず友だちと話したり、学生相談室にきて話してみるのもよいでしょう。誰かと話すことで、自分の考えが整理され、新たな見方もできるようになるものです。カウンセラーもお待ちしています。

### 学生相談室のプライバシーの遵守について

<守秘義務>学生相談室で相談者が話した内容についての秘密は守られます。

<関係者からの問い合わせ>関係者からの相談に関する問い合わせは原則として応じていません。

<例外>生命、身体の安全に関わる時、他者の権利を著しく害するときは、この限りではありません。

## 就職活動を始める前に



吾妻ゆかり

東京オリンピック・パラリンピックまで1年を切り、東京のあちこちで工事や整備が急ピッチで進められています。

皆さんは来年の夏はどうされているでしょうか。来年の夏は社会人になっている皆さんもいらっしゃることでしょう。

皆さんは大学を卒業した後、どのような仕事に就きたいと考えていますか。どのような企業に就職したいのか。東京で就職したいのかあるいは地元に戻って就職したいのか。理想と現実のギャップもあり、悩みは尽きないことでしょう。

アルバイトを経験したり、インターンに応募したり、卒業生などの体験談を見聞きしたり、様々な企業の説明会へ行ったり。多くの方々に話を聞く中で、自分はこういう仕事がしたかったのだと発見することが多いと思います。実際の就職活動をしていく中で、ようやく自分の志望がはっきりしてくるだろうと思います。焦らずじっくり考えていけたらと思います。

実際の就職活動を始める前に、漠然としたまだまだ具体的にならない今の自分の気持ちを見つめる場として学生相談室を利用していただければと思います。

心の専門家—臨床心理士—が、秘密が保持される時間と空間の中でじっと耳を傾けることが助けになると思います。そこで、話をすることで、自分は今こんな風に思っているのだな、考えているのだなと、今の自分の気持ちや考えが整理されていくと思います。

後期も皆さん一人一人にとって実りの多い日々になりますよう、相談室もお手伝いできればと思っています。無我夢中で過ごしてきた前期と違い、後期は立ち止まって考える機会が多いと思います。また皆さんがゆったりと過ごせる談話室のスペースも用意しています。皆さんの来室をお待ちしています。





## 自分の中の“心地よい”を探してみよう！

新井有紀子

夏休みが終わり後期が始まりました。

秋分の日を過ぎ、季節は秋ですね。運動の秋、読書の秋、勉強の秋、睡眠の秋、食欲の秋・・・。

秋は気候も良く、何をするにも気持ちのよい季節です。

みなさんはどのように時間を過ごすことが好きですか。どんな時間が好きか、どんなことをしていると心地よく感じるか、どんな空間に居心地のよさを感じるか。ふと気が付くと、よくこんなことをしているな、こんな場所に立ち寄っていることが多いな、といったような具合に、案外自分のリラックスしている状態、心地の良い環境というものは、意識せずに選択していることが多いのではないかと思います。

大変なことややらなければならないことなどは意識しなくても頭に残っていたりするものですが、心地良い時間や空間は記憶のインパクトではつい後回しにされがちです。でもこのリラックスできる瞬間というのは、自分らしさと元気を取り戻すきっかけになることもあります。

例えば得手不得手や短所長所といったエントリーシートに書くようなことではなく、自分にとってリラックスできること、心地よく過ごせる方法を知っておくことは大切なことかと思えます。それは人からの評価を基準にするものではなく、自分自身が心の中にそっと大切にしまって持っておくお守りのようなものとして。

そのためには、日々の生活の中で、ふと思ったこと、感じたことなどを記録するといいいのではないかと思います。ブログやインスタグラムではなく、自分だけの『日記』のようなものをつけられると自然と自分らしく心地よく過ごせている時の自分が見えてくるかもしれません。紙の日記帳に書き込んでいく方法もありますが、現在は日記機能のアプリもいろいろな種類のものがあります。SNSなどに上げて人と共有するものではなく、自分の行動や心を自分だけにわかる形で記録しておくものとして一言ずつでも、写真一枚でも残してみたいはいかがですか。おすすめです。自分でも意識しなかった自分の新しい一面が見えてくるかもしれません。それが現在の自分から未来の自分へのメッセージとなったり、心地よい生活のヒントになるかもしれません。



# 談話室でゆっくりしてみるのはどうでしょう？

学生相談室には、学生の皆さんが、ゆっくり静かに過ごすことができる談話室があります。授業の合間に休んだり、レクや学食に行く気分ではないお昼時などに、ぜひご利用下さい。

開室時間：月曜日～金曜日  
10:30～16:30  
場 所：1号館3階



## かんたん手料理ワークショップのレシピ紹介

学生相談室では毎年、一人暮らしを始めた新一年生のために、かんたん手料理ワークショップを実施しています。ワークショップから簡単なレシピをご紹介します。

(香川栄養学園香友会 古川知子先生のレシピより)

### ミネストローネスープ



#### 材料(1人分)

キャベツ……………葉 15g  
玉ねぎ……………25g  
にんじん……………15g  
セロリ……………15g  
トマト(缶・カットタイプ) ……25g  
じゃがいも……………30g  
ベーコン……………1/2枚  
オリーブオイル……………大さじ1/2  
にんにく……………1/4かけ  
水……………1カップ  
固形コンソメ……………1/4個  
塩・こしょう……………少々

#### 作り方

- ① 野菜・じゃがいも・ベーコンは1cm角の色紙切りにする。じゃがいもは水につけておく。にんにくは包丁の刃元でつぶして刻む。
- ② 鍋を中火にかけ油を熱し、にんにく・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・セロリの順に炒める。
- ③ 水・固形コンソメ・トマト缶を加え、沸騰後10～15分煮る。
- ④ じゃがいもを加えてさらに10～15分煮る
- ⑤ じゃがいもが柔らかくなったら、味をみて、塩・こしょうを加え、味を調える。

## クリスマスハーバリウムワークショップのお知らせ

今年は、学生相談室にてクリスマスハーバリウム作りのワークショップを開催します。

12月2日(月)～12月20日(金) <ただし土・日は除く>

のお昼休みに開催します。

初回のみは上記の期間のお昼休みにいらして下さい。スタッフがご説明致します。

2回目以降は相談室の開室時間に作業していただけます。

1日に受けられる人数に限りがありますので、予約をしたい方、ご興味のある方は直接、学生相談室までいらして下さい。当日参加も可能です。皆さまのご参加をお待ちしています！

