

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 03-3407-5148
開室時間 : 月～金曜日 10:00～17:00
談話室 : 月～金曜日 10:30～16:30



学生相談室ってどんなところ？

学生相談室は、学生の皆さんが学生生活の中で出会う様々な疑問や問題、悩みについて、どんなささいなことであっても相談できる場所です。臨床心理士がいつも在室しています。HPよりいつでも相談の予約をとることができますが、学生の皆さんは、自由に予約なしで来室することもできます。



どんなことを話すの？

個人的なことからや気になること、心配なことなど、どんなささいなことでも相談できます。



面接室

性格

精神衛生

対人関係

学業

就職

家族

アルバイト

課外活動
サークル・部活等

進路

性に関する
悩み (LGBT 等)

宗教・思想

生活・経済的
なこと

〈相談申し込み方法〉

- USH-Cloud (学生向けページ) → 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
- 公式ホームページ → 学生相談室 → 利用案内 → [ご予約はこちら](#)からでもアクセスできます。

学生相談室公式 HP

ツイッター





「コロナ疲れを話してみよう」

齋藤 直子

コロナ禍が始まり、誰にとっても非日常の半年が過ぎ、ようやくどんな風に私たちは影響を受けているのか、思いめぐらすことが出来るようになってきた頃かもしれません。

京都に在する NPO 法人子どもの心理療法支援会『サポチル』の作成した「新型コロナウイルス感染症パンデミック下における子どもと家族の心理臨床ガイドライン」によると、コロナ禍で私たちは①経済的な基盤の揺らぎ、②自由な行動への制約、③未知のウイルスに感染するかもしれない不安、という大きく分けて3種のストレスを日々感じているとあります。私たちをやんわりと包み込んでいた安心感・安全基地が多方面で脅かされ、いつまでという見通しが立たない事も加わり、不安感がぬぐいきれない状況が続いています。新しい生活様式にも慣れてきたと思える一方で、なんだか疲れるなーと感じるのは、季節の変わり目という例年と同じものもあれば、やはり今年はコロナに振り回されたゆえの疲れと言えるのではないのでしょうか。

そんな時に役立つ方策の一つに、信頼できる身近な相手に話してみる事がまず挙げられます。ぼやき合えれば、それだけで心が少し軽くなるでしょう。また、話すことで自分の置かれた状況を一つ外側から客観的に把握する事にもなり、それまで自覚出来ていなかった疲れや緊張やネガティブな感情に気が付くことが出来ます。自分の事を把握出来ると、踏ん張ったり、じゃあ仕方ないねと流したりなど、判断がしやすくなります。自分の行動を自ら判断し選んでいく事は、心の安定や自信にとつながります。出来るだけ自分の心と行動に矛盾がないような状態を増やせるよう目指してみましよう。学生相談室には臨床心理士がいつもいますので、話をしたい時はぜひご利用ください。

「自分との対話」

加藤 薫

夏休みは皆さま、どのようにお過ごしでしたか？ 大学生生活を楽しみたいのに、様々な場面で制限があって、コロナ感染に纏わる不安の上に、長期化するオンライン授業、就職活動等先行きが不透明で途方にくれてしまいますね。

ひとりで過ごす時間が今までに比べてずいぶんと増えたことでしょう。イギリスの精神科医であるウィニコットによって提唱された個人の情緒的成熟の指標である「一人でいられる能力」は、孤独の意義に注目した概念の一つですが、この心の中の親密な他者の存在により現実の一人の状態「孤(個)」に不安になりすぎない能力を試されているのでしょうか。日々を忙しくこなすことに追われていた生活から、立ち止まって考える時間を与えられたのかもしれません。自分を見つめる時間がある今、今までの自分、これからの自分について考える機会です。

「自分にはなにができるのか」「自分はどのような人生を生きたいのか」「自分が一番したいことはなんだろう」「自分らしさってなんだろう」、過去の自分を振り返ることが自分を知る手がかりになるかもしれません。このような自分自身を模索していく過程を、精神分析学者であるエリクソンは青年期の課題としてあげた「アイデンティティの確立」に非常に重要であると述べています。コロナ渦だからこそできる「自分との対話」、よりよい自分らしい人生についてゆっくり考える貴重な時間となるといいですね。



～面接室利用のお願い～

感染予防の観点からしばらくの間は以下のような形態での開室になりますので、ご協力お願いいたします。

- 検温を1号館1階のサーマルカメラで行って下さい。
- 面接開始前に手洗い・消毒をお願いします。
- マスクは、必ず着用しましょう。
- 換気は通常よりもいたしますので、寒さ対策としてはおるものなどをお持ちください。
- 発熱（37.5℃以上）や風邪症状がある場合は、ご利用をご遠慮ください。
- 面接中は25分を目途に換気を行います。
- 面接終了後、部屋の消毒作業を行います。
- カウンセラーも手洗い・消毒、マスク着用、体調管理をしています。



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> 関係者からの相談者に関する問い合わせに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時は、この限りではありません。

～談話室利用のお願い～

感染予防の観点からしばらくの間は以下のような形態での開室になりますので、ご協力お願いいたします。

- 検温を 1 号館 1 階のサーマルカメラで行って下さい。
- 談話室に入ったら、手洗い・消毒をお願いいたします。
- マスクは、必ず着用しましょう。
- 定員は 4 名までとし、2m 程度離れてご利用ください。
- 換気は通常よりもいたしますので、寒さ対策としてはあるものなどをお持ちください。
- 発熱(37.5℃以上)や風邪症状がある場合は、ご利用をご遠慮ください。

学生相談室

