

# 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

コロナ感染に気を付けながらの生活に入って1年半が過ぎました。その間に三密を回避するすべを知り、マスクや手指消毒が当たり前の日常となり、ワクチン接種について検討するなどの出来事が皆さんの身の上にもあった事と思います。慣れてもきている中、諦めたり受け入れる事が続いているかもしれません。一方で希望と期待をしなやかに持ち続けている面もあると思います。この1年半に誰もが葛藤を抱え心を大きく揺さぶられてきたでしょう。経験値が増えて自信になったかもしれませんが、心が消耗している感が否めない方もいる事と思います。そんな時は、学生相談室に話をしに来てみませんか？学生相談室は、臨床心理士がいつもいて、気持ちを整理したり自分の思いを自覚したり客観視したり、そういった心の作業をゆっくり行える場所です。カウンセリングは対面でもGoogle Meetや電話でも実施しています。ぜひ活用してみてください。



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 → 相談の申し込み
- 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 HP



ツイッター





## 「ホンモノの自分とニセモノの自分？」

清水 彩乃

映画『竜とそばかすの姫』では、主人公の内気な女子高生鈴が、インターネット上の仮想世界<U>のなかで歌姫ベルとなり、ベルとしての経験が、次第に現実世界での鈴のあり様をも変化させていく姿が描かれています。<U>にはジャスティスと呼ばれる警察のような組織があり、彼らは<U>の平穏を脅かす存在に対して、「現実世界での正体を明るみに出す<アンベイルする>」と詰め寄ります。<U>の住人達にとって、<アンベイル>されることは恐ろしいことであり、それ故悪者を追いつめるための決定打でもあるのです。

「どれが本当の自分かわからない」、「優しそうに見える人の裏の顔がこわい」。カウンセリングのなかで、そんな言葉を耳にすることがあります。私たちは、目の前にしている相手によって、活動している場によって、様々な自分の姿を持っており、必ずしも一定ではありません。しかし、自分や他者のなかに矛盾した姿を発見することは、時折私たちを混乱させ不安に陥れます。そしてその結果、映画のなかの<アンベイル>が意味するように、自分や他者の正体が明るみに出されることを強く望んだり、反対に恐れたりします。

果たして仮想世界のベルと現実世界の鈴は、どちらか1つがホンモノで、もう片方はニセモノなのでしょうか。正解はわかりません。しかし、聴く者の多くの胸を打つベルの歌声は、ほかならぬ鈴の生きてきた歴史や想いがあるからこそ生み出されているリアルなものであり、2人はまったく別個の存在とは言えないようです。私たちのなかに存在する複数の側面のあいだにも、実は気づいていない繋がりがあるのかもしれません。そのような繋がりを見出していくという作業も、カウンセリングのなかでお手伝いできることの1つです。あるいはカウンセリングの場自体が、<U>のように、現実の世界と繋がりをもったもう1つのリアルな表現の場となる可能性もあるかもしれません。

## 「共に生きるということ」

齊藤 友里加

皆さんは金曜ロードショーで3週連続ジブリ作品が放送されていたのをご覧になりましたか。【もののけ姫】から始まり、【猫の恩返し】【風立ちぬ】とジブリの人気作が続けて放送されました。それぞれの作品から、皆さんは何を思うのでしょうか。幼い頃からジブリ作品を観ていたという方は大人になった今観ると、また違った作品に見えてくるかもしれません。ジブリ作品では、“相反するものが、生きて、共存すること”を伝えているような気がします。それは自然と文明であったり、争いと平和であったり、様々な表現で問いかけてきます。例えば、【もののけ姫】において、少女サンの「アシタカは好きだ、でも人間を許すことはできない」という言葉に、青年アシタカは「それでも良い。サンは森で、私はタタラ場で暮らそう。共に生きよう」と返すやりとりがあります。ぶつかり合った果てに、どちらかを否定したり排除したりするのではなく、それぞれが共に生きる選択をする象徴的なワンシーンです。私たちが日々生活を送っていく中でも、あらゆる感情や思いが巡り、時には“こうしたいけどできない”等とぶつかりあって、心を悩ませることがあるでしょう。それは自然なことですが、そうしたぶつかり合いを受け入れていくのはとても難しいことでもあります。そんな時、何か作品に触れることは私たちに新たな気づきや変わらない安心感を与え、ぶつかりあうものが共存するためのヒントを与えてくれるかもしれません。

コロナ禍となり早2年が経過しようとしています。この異例の状況下でも、様々な思いが生まれ、時に対立していくことでしょう。学生相談室でも、皆さんの中に生まれる様々な感情や思いを整理したり、じっくり考えていくためのお手伝いをさせていただきます。



## ～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・手指アルコール消毒をお願いいたします。
- マスクは、必ず着用しましょう。
- 面接室は2m離れた席設定とテーブルマスクの設置をしています。
- 換気は通常よりもいたしますので、寒さ暑さ対策としてはおるものを持参するなど、体温調整にお気をつけください。
- 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。
- 面接終了後、部屋の換気と消毒作業を行います。
- カウンセラーも手洗い・手指アルコール消毒、マスク着用、体調管理をしています。



## ～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・手指アルコール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3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、寒さ暑さ対策としてはおるものを持参するなど、体温調整にお気をつけください。
- ・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

### 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。