

# 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

公には行動制限のない3年ぶりの夏休みを、皆様はどんな風に過ごしましたか？

コロナの感染拡大が行ったり来たりが続く中、ウクライナなどのニュースにも心が痛み無力感も感じる日もありますね。そんな中、私は近所のお祭りや、花火大会など、久しぶりの開催となった夏の風物詩を少し楽しんでみました。また、NHKの映像の世紀パタフライエフェクト「難民 命を救う戦い」という放送を見て、卒業生でもある緒方貞子さんの不屈の精神と温かな笑顔に心を揺さぶられ、元気をもらいました。戦禍やコロナ禍や自然災害など、巨人のように私たちの前に立ちはだかる災いや社会問題は、残念ながらもなくならないのでしょうか。けれども、そこから学び、どうかしようとして心と頭を働かせ踏ん張ろうとする人の力は思っている以上に大きいのでしょうか。今を生きる学生の皆様も、困った時は学生相談室への相談も試してみませんか？相談は対面で行っていますが、オンラインや電話でも対応しています。いつも臨床心理士がお待ちしております。



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 → 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





## 「 台風コロッケ 」

小林 薫子

この夏から秋にかけての季節には、よく台風がやってきます。吹き荒れる風、叩きつけるような雨、稲光とともに激しく音をたてる雷…普段とは違う空模様に、なんだか不安な気持ちにもなります。そんな不安を感じながらも、“台風”という言葉を知ると私の頭にぼんやりと浮かんでくるのは“コロッケ”のこと。私のなかの“コロッケ”と台風の関係について、少しお話しさせてください。

きっかけは、ある SNS の投稿を見たことでした。“台風に備えて大量のコロッケを買い、それを家で過ごす間に少しずつ食べる”というもので、台風とコロッケに何の関係があるのかは全くわかりませんでした。その時私は猛烈にコロッケが食べたくて、コンビニに走ったのでした。それ以来、私は台風と聞くとコロッケが食べたくてきます。私のこころのなかで、“コロッケ”は、台風による不安や緊張、怖さを感じたときの安心材料になっています。不安な気持ちを無かったことにはできないけれど、コロッケの味や匂い、同じようにコロッケを食べているであろう誰かのことを思うだけで、なんだか安心して、台風の夜を過ごすことができます。

何の話だと思われるかもしれませんが、私たちがカウンセリングのなかでお手伝いできることのひとつに、このようなことがあるのではないかと思います。相談室という安心できる場所で、不安な気持ちやつらい体験を誰かに語ることで、“安心”と“不安”をともに感じる。安心して語る体験が、不安な気持ちを抱えていくための支えになってくれるのではないかと思います。不安な夜をひとりで過ごすことはつらいものです。いつでも学生相談室にいらしてください。

最後に、私の話を聞いて、“コロッケが食べたい”と思った方は、くれぐれも台風が来る前に買いものに行ってくださいね。安全第一でお願いいたします。



## 『ツバキ文具店』を読んで

塚越 菜緒子

最近、小川糸さんの『ツバキ文具店』という本を読みました。主人公の鳩子は、文房具店を営みながら、依頼者の代わりに手紙を書く代筆屋をしています。鳩子のもとには、自分では手紙を書くことができない様々な事情を抱えた依頼者が舞い込みます。

読んでいて、最初、不思議な印象を受けました。というのは、鳩子の依頼者に対する細やかな気遣いや、細部にまで注意を払われた手紙のリアルな描写に比べ、依頼に来る人たちについては、どのような人なのかボンヤリとしてよく分からないのです。鳩子が心の中でつけたニックネームから、漠然としたイメージは浮かびます。しかし実体を持ったリアルな人間としてはあまり感じられませんでした。読み進むにつれ、少しずつ種明かしのようになり、鳩子が実は人と心の距離を置いて関わってきたらしきことが分かります。そして、あるきっかけにより鳩子は自分自身についての理解を深め、一方では、交流の積み重ねにより周囲の人たちとの心の距離も近づいていきます。最後の方は、鳩子も、他の人たちも、生き生きとした情緒を伴った人間らしい人たちとして描かれているように感じました。

人はみな、それぞれの生まれ育った環境の中で、自分や人に対する理解を身に付けていきます。その理解は、ある程度成長した後であっても、日々の生活の中で変化していきます。鳩子がそうであったように、自分自身の理解を深めることと、他者の理解を深めることは恐らくパラレルに起こっていきます。そしてその深まりは、今生きている世界を、よりリアルに奥行きを持って感じられることに繋がるかもしれません。ただ鳩子も心の痛みを感じたように、自分一人で変化の過程を乗り越えるのは時としてとても大変なことです。

もし皆さんも、自分や大切な人のことについて考えてみたいけれど、身近な人には相談しにくいな、誰か一緒に考えてくれないかな？と思うときがあれば、ぜひ相談室にいらしてください。私たちは、皆さんがより自分らしく、生き生きと過ごせるお手伝いをしたいと思っています。

## ～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。
- 面接開始前に手指アルコール消毒をお願いします。
- 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、手指アルコール消毒をお願いします。
- ・ 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。