

# 学生相談室 だより 秋号

2号館 保健室隣



## 学生相談室の色々な使い方



担当：柿元 健剛

### 学生相談室の使い方は色々／心の癖を知ろう

#### ・相談室の使い方は色々

今回は学生相談室ではどんなお話ができるか、ということについて説明したいと思います。

学生相談室は、大学生活上で困ったことが起きた時・大学生活上での悩みを相談するところ、深刻な悩み・精神的な不調の時に行くもの、というイメージの方もいらっしゃると思います。

もちろん、それらも間違いではありませんし、そういったことでの来室もお待ちしております。

ですが、私たちカウンセラーは大学生活上のこと・深刻な状況への対応だけが専門というわけではなく、話をきく・自由に会話をするそのものが専門でもあります。

たとえば、「深刻な悩みはないが、日々のことを話したいので、定期的にお話をする場がほしい」という日記（振り返り）的な意味合いでの来室は、多くの人が活用している使い方です。

他にも、「雑談がしたい」「自分の考えを聞いてほしい」「好きなものについて気軽に語れる場がほしい」「大学で友人が少ないので人と話す機会がほしい」、「～についての意見がほしい」、「大学生活のことではないが、家庭のこと・バイト先でのことで聞いてほしいことがある」「今のことではないが、昔のことで気になっていることがある」等の使い方もあります。

なんとなくでも構いませんが、相談室にこういった気持ち・ノリで来たかを伝えていただけると、カウンセラーとしても応じやすくなると思います。

現在、相談室には3人のカウンセラーがいますが、皆人間的にも接しやすいタイプだと思いますので、ぜひご活用ください。



## ・心の癖を知ろう



基本的に、人にはそれぞれ「心の癖・固有の傾向」というものがあります。

大雑把に言えばポジティブ／ネガティブなどもそうですし、細かいことが気になる人／全体が重要な人、人と議論するのが好きな人／人には基本合わせたい人、必要以上に高い点数や評価を求める人／目的が果たせるなら最低限でいい人、など色々あると思います。

せっかち／のんびり、一人が好き／人というのが好き、などもそうかもしれません。

そして、特定の癖・傾向が「極端であればあるほど」悩みは増えやすくなります。

たとえば、細かいことが気になる人は、適度であればしっかりしている人と見られることもありますし、作業が丁寧だったりもします。

しかし、これが極端になると、細かいことが気になりすぎて不満がたまりやすくなったり、細部にこだわりすぎて作業が進まない、などの事態にもなりやすくなります。

人に合わせる事が常となっている人は、適度であれば協調性があり平和な対人関係を築くことができますが、極端になると本当に自分が思っていることを言えなくなったり、そもそも自分がどうしたいか・どう考えているかも分からなくなってきました。

このように、悩みというのは何かの傾向が極端であるということが一つの要因となっていることがあります。

自分の固有の癖・傾向に気付いてなければ、なぜ苦しいのかも分からなくなることがありますので、そういった場合は一度自身をふりかえてみるのもいいかもしれません。

別の視点からみると、これらは個性や人間の彩（いろどり）ともいえるとは思いますが、自分を知って適度なバランスがとれると自分を好きになることもできるかもしれません。

自分について振り返りたい・知りたい方は、学生相談室でも一緒に考えていくことはできますので、ご活用ください。

### ※学生相談室の開室曜日・時間・担当カウンセラー

月曜：12時～17時（柿元） 水曜：10時～15時（遠山） 木曜：12時～17時（柿元） 金曜：11時～16時（中嶋）

（開室は原則通常授業期間です）場所は、2号館1階 保健室隣です。学内ポータルにも情報はありますのでご参照ください。