

学生相談室だより

～2023 年秋～



藤女子大学 学生相談室

とっても暑い夏が終わりました……。もうもう蒸し暑くって大変な夏でしたね🍁

みなさま、お元気でお過ごしですか？

カラダが疲れると、ココロも疲れがちです。ギラギラと暑かった夏が終わって、ホッとしたところで、なんだか不調を感じることも増える時期。いつもは気にならないことが、気になってみたり、不安になったりすることもあるかもしれません。季節の変わり目って、いつだってどこか不安定になりがち。あ～なんかモヤモヤするな～、とか、う～ん、ちょっと最近息苦しいなあ……とか、そんなときは、学生相談室を思い出して、ちょっと寄ってみたりしてください。いつでもお待ちしております🍁。



ご予約の方法

- *大学のホームページをご覧ください。
- *学生相談予約フォーム、または電話でご予約できます。
(下記の電話番号からお願いします)
- *相談は……、
対面・電話・メール・ZOOMの中からお選びいただけます。

【感染対策について】

大学でのマスク着用が個人の判断となりましたので、学生相談室でも同じ対応とさせていただきます。カウンセラーが、マスクを着用することもあります。ご了承ください。



【学生相談室開室時間と担当カウンセラー】

北16条校舎学生相談室			花川校舎学生相談室		
相談室の場所：本館3階344室			相談室の場所：本館3階303室		
電話でのご予約は保健センターへ 電話番号：011-736-5099			電話でのご予約は保健センターへ 電話番号：0133-74-7063		

月曜日	11:00～14:00	森田	月曜日	11:00～14:00	齊藤
水曜日	12:00～15:00	山中	火曜日	14:00～17:00	山中
木曜日	11:00～14:00	森田	木曜日	11:00～14:00	齊藤
金曜日	12:00～15:00	関根	金曜日	10:30～13:30	西村



自分の好きどころ



そういえば……、相談室では、「なんだか自分のこと好きじゃないんだ……」なんて声が聞かれることもあるなあ……と思い出していました。そこで、相談室のカウンセラーのみなさんに、好きどころどこですか〜と、聞いてみました。



【関根先生】

自分の好きどころって、考えるとなかなか難しいですよ。

自分では良いと思っているけれど、同時にそれは困ったところでもある……ということは結構ある気がします。

例えば、私はあまり深く悩まないところとかポジティブに考えられるところは、けっこう良いところだと思っているのですが、そのせいで失敗したり他の人に迷惑かけたりすることもあるって、そうなるって困りますよね。

でも逆に、自分では好きじゃないところでも役に立つこともある！ということもあるかもしれません。(ポジティブ！)

そうじゃなくて単純に好きどころはといえば、美味しいものを食べたらすぐご機嫌になるところですかねえ〜。。(笑)



【森田先生】

自分の好きどころって何ですか？と不意に尋ねられると「え？そんなのあるかな…何だろう…？」としどろもどろになってしまいます。自分の短所は思い浮かぶけれど長所は思い浮かびません、と就活中の学生さんが言うのを毎年聞くような気がしますが(笑)、その言葉にもすごく共感します。ただ、いい歳になってきたからでしょうか。自分のこと、まあ良いかな？と大目に見ることもできるようになってきました。本当にやらないといけなときは頑張れる！というのが自分のいいところじゃないかな？なんて今は思っています。裏を返せばギリギリになるまで頑張れないのでは？とも思わなくはないのですが…、まあ良いか！



カウンセラーのみなさん、いろいろでしたね〜。みなさんはいかがですか？ これも自分、こんなのも自分……、好きどころも、そうじゃないところもいろいろあって「こんなもんかな」って思えたらいいですよ。ね……。ちなみに、わたし(齊藤)は、「たそがれ」上手なところかな〜……です(笑)

【山中先生】

自分の好きどころ…人が大好きで物事を客観視出来る場所。人は自分の物差しに合う人でないと話が合わないと関わるのは難しいと思いがちです。偏見で人を見ることをせず色々な人と出会い、自分の固定観念にとらわれることなく色々な考えがあるということを知ることです。そのことを理解することで自分の受けとめ方を変えれば楽になるということがわかります。そう考えると人と出会うことに臆病にならなくなるかもしれませんね。人は最終的に自分が一番大事ですものね。



【西村先生】

10代の頃、自分がとことん突き詰めてこだわる性格に生きづらさを感じていました。あっさり引き下がれば楽なのに、自分が絶対に引き下がれない場面では頑固にこだわって、自分の仕事を増やしてしまう。そんな部分は、年齢を重ね、自分自身がこれでいいんだと肯定できる機会や友人をたくさん得て、自分の一番好きどころに変わりました。今もこうと決めたことは突き通します(笑)

育ってきた環境、見てきた景色、日常で繰り広げられる生活、それ以外の経験は違う自分を発見する良い経験です。私にとって特に海外経験は、「自分の思考の狭さ」に気がついた良い経験でした。旅するのが好きで、多文化や多言語も大好きです。皆さんも、海外や国内の知らない文化に触れる経験を通して、「自分にもこんな一面があったのか」と普段気がつかない自分の好きどころをたくさん見つけて欲しいです！