

カウンセリング室だより



カウンセラーのひとり言

「新しい環境に慣れるまで」

山田 葉

4月に九工大に入職し、あっという間に3か月が経ちました。はじめのうちは分からないことも多く、学部学科のことや九工大の特色など、学生さんや教職員の皆さんにたくさん教わりました。皆さんありがとうございました。最近、少しずつですが慣れてきて、学科のこともずいぶんイメージできるようになりましたし、学内で迷子になることもだいぶ減りました。

学生の皆さんも、大学や大学院への進学、進級、研究室配属、新しいアルバイトなど、環境の変化があった方も多いと思います。新しい環境に慣れることを、「適応」と言います。新しい環境に適応するまで、私たちには様々な気持ちの変化があります。

環境が変わったばかりの時は、新しい環境への期待があったりして、良い面に目が向くことが多いと言われています。それからしばらく経つと、調子が悪くなったり、新しい環境の良い面に目が向くようになります。これまで気づかぬうちに頑張っていた分の疲れを感じたり、はじめは気づかなかったような嫌な面が気になったりするようです。“この大学で良かったのかなあ？”等と後悔や不安を感じたり、地元の友達など以前親しかった人たちを懐かしく思ったり、ホームシックになるのもこの時期だと言われています。環境が変わってほしい2か月～6か月くらいの間に、こうした気持ちになりやすいようです。

こうした気持ちの変化があって、新鮮さ、戸惑いや不安が少しずつ減っていき、「新しい環境」「慣れない生活」が「日常」になってきます。適応するまでの間に、このような気持ちの変化を強く感じる人もいれば、あまり感じない人もいます。また、感じる気持ちや順番、期間も人それぞれ違います。なんだかしんどく感じたり、気持ちの変化に戸惑うようなことがあれば、「もしかして自分は今この時期にあたるのかなあ」など、あてはめて考えてみると、しんどい気持ちから少しだけ離れられるかもしれません。

暑くてぐったりする日々ですが、水分補給を忘れずマイペースに過ごしましょう☀️



LGBTQ+について②

先月に引き続き、今月もLGBTQ+についてご紹介したいと思います。先月ご紹介したように、性はグラデーションであり、必ずしもどれかのカテゴリーに当てはまるものではありません。また、性の要素は、それぞれが独立しています。そのため、性同一性がこうなら性的指向はこうである、というパターンがあるわけではありません。

しかし、近年は様々なカテゴリーがあるので、「自分はこれに当てはまるな」「これに近いかな」と思うこともあるかもしれません。参考までに、いくつかご紹介します。

アセクシュアル

他者に対して性的欲求・恋愛感情を抱かないセクシュアリティ（他者に対して恋愛感情を抱かないことを、アロマンティックということもあります）

ノンバイナリー

自身の性自認・性表現に「男性」「女性」といった枠組みをあてはめようとしないセクシュアリティ

Xジェンダー

身体的性に関わらず、性自認が男性にも女性にもあてはまらないセクシュアリティ。日本で生まれた言葉。



セクシュアリティについて話すこと・聞くこと

個々人のセクシュアリティは、大切な個人情報です。セクシュアリティについてカミングアウトされた時、自分を信頼して打ち明けてくれたことを意識し、話を最後まできちんと聞くことを心がけてみてください。また、カミングアウトしてくれたのは、相手にこうしてほしいという気持ちがあったり、何かに困っているからかもしれません。場合によっては、その辺りを聞いてみるといいかもしれません。

また、自分以外の人のセクシュアリティを第三者に話すことは、「アウトティング」と言って、人権侵害行為です。相手が親しい人でも、無断で話してはいけません。ほかにだれが知っているのか・誰に話しているのかを確認して、それ以外の人には話さないようにしてください。

カウンセラーからのお知らせ

【カウンセリングWeb予約】

対面・遠隔選べます。気軽にご予約して下さい。

【心理テストのご案内】

各種心理テストが無料で受けられます！就活等にも役立ちますよ。

【カウンセリング室だよりバックナンバー】

生活に役立つ心理学特集やカウンセラーのエッセイです！

【カウンセリング室HP】

こころの健康チェックや、メール相談も出来ますよー。

【カウンセリング室公式Twitter】

カウンセリングやイベントのお知らせなど。フォロー待ってます♪

	月	火	水	木	金
戸畑	菊池・山田	菊池・水内	山田	菊池・山田	水内・山田
飯塚	水内・山口 (PM)	山口・山田	水内・山口	水内・山口	山口
若松	山口 (AM)	—	菊池	—	菊池

カウンセリング実施数				
	戸畑	飯塚	若松	計
6月	57	130	9	196
2023年度	201	421	44	666



編集後記

(Y) 大雨が大変でしたね。皆さん、ご自身やご家族、ご友人等、大丈夫だったでしょうか？不安定な天気や災害級の暑さなど、落ち着かない日々が続いています。体調には十分注意して過ごしましょうね。