

カウンセリング室だより

カウンセラーのひとり言

「春にして君を想う」

菊池悌一郎

春は、別れと出会いの季節です。卒業や入学、就職など、これまでの暮らしを離れて新しい環境に飛び込む時期でもあります。私にも、そんな春がありました。三十数年前、故郷を離れ、遠い街の大学へと進学しました。慣れない土地での初めての一人暮らし。胸にあったのは期待よりも、心細さのほうが勝っていたことを今でも覚えています。

入学してすぐのオリエンテーションで出会ったのが、同じ学科のK君でした。彼は一浪しての入学で、私より一つ年上。都会で浪人生活を送っていたこともあり、当時の私にはずいぶん「大人」に見えました。少し斜に構えた態度で、「俺、キレると何するかわかんねえな」と冗談まじりに話していたのを今でも思い出します。

大学生活の4年間、K君とは机を並べて勉強しました。同じ学科の授業、教育実習、ボランティア活動のサークルなど、いつもどこかで顔を合わせていました。学科の学生は20名で、男子学生は6名ほど。もちろん他にも仲の良い友人はいましたが、K君はどこか独特な存在感があり、私の大学生活の中に普通に溶け込んでいました。卒業後は、年賀状のやりとりすらしないまま、いつの間にか時間が過ぎてしまいました。気づけば、彼の消息もわからなくなっていました。

心理学では、「感情」と「記憶」の関係について、古くから研究が重ねられてきました。たとえば、神谷（1993）は「ある感情状態にあるとき、人は同じ感情を伴う過去のエピソードを想起しやすくなる」と述べています。このような感情に基づく記憶は「自伝的記憶」と呼ばれ、その人の人生の中で経験してきた出来事に関する記憶です。私たちは、季節の匂いや風の感触、音などの感覚に触れると、それに結びついた感情を、そして記憶を自然と思い出すことがあります。

春になると、私の中ではK君の姿が浮かんできます。特別な出来事があったわけではないのに、春の空気が、あの頃の自分の心情や彼との出会いを呼び起こしてくれるのでしょう。今ごろ、K君はどこで、どうしているのだろう。そんなことを思うのも、春のひとつの風景なのかもしれません。

神谷俊次（1993）エピソード記憶と感情 日本教育心理学会第35回総会発表論文集p. S60-

カウンセラーから 新年度のご挨拶



九工大勤務も21年目。学生生活はるか昔になってしまいましたが、若い学生さんたちとお話すると、時代とともに変わったこと、また変わらないことも多くあることに気づかされます。趣味は旅行、今年は久しぶりに海外にも行きたいなあと思っています。

菊池 悌一郎
(戸畑・飯塚・若松)

いろんなタイプの学生さんが、それぞれのペースや個性で、勉強や日々を楽しめるような大学になるよう、カウンセリングや学生支援を充実させていきたいと思っています。運動音痴ですが、なんだかんだ体を動かすことが一番良いという自分なりの結論に達し、ヨガは20年くらい続けています。



水内 良子
(戸畑・飯塚)

楽しいこと、悲しいこと、落ち込んだこと、嬉しいこと、大学生活ではきっと色々な気持ちに出会おうと思います。そんな気持ちをカウンセリングを通して一緒に共有出来ること、皆さんが大学生活を過ごすお手伝いをさせてもらえること、とても嬉しく思っています。皆さん一人ひとりが自分らしい学生生活を送れますように！



山口 駿範
(飯塚・若松)

趣味と睡眠を大切に、がんばりすぎず過ごしてほしいなと思っています。まじめな話もたわいもない話も、いろいろ聞かせてもらえたら嬉しいです。私はお笑いが好きですが、今年の賞レースの多さにちょっとそわそわしています。今年もよろしく願います。



山田 葉
(戸畑・飯塚・若松)

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・カウンセリング室公式X(旧Twitter)】

HPではストレスチェックやメール相談も出来ますよ。Xでは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♪

○感想を聞かせてください○

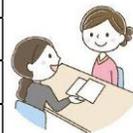
カウンセリング室では、毎月カウンセリング室だよりを発行しています。今後より良い内容にしていくためにも、フォームから皆さんの感想を聞かせて下さい。

<https://forms.office.com/r/4rGn9WxYSr>



スケジュール					
	月	火	水	木	金
戸畑	菊池・山田	水内・山田 (AM)	菊池・山田	山田	菊池・水内
飯塚	水内・山口 (PM)	菊池・山口	水内・山口	水内・山口	山口・山田
若松	山口 (AM)	山田 (PM)		菊池	

カウンセリング実施数				
	戸畑	飯塚	若松	計
	35	45	20	100
2024年度	734	1143	281	2158



編集後記

新入生、編入生のみならず、ご入学おめでとうございます！4月になり、大きく環境が変わった方々もたくさんいらっしゃるかと思います。ひとまず1か月が経ちました。自分でも気づかないところで疲れも溜まっているかと思えます。大型連休も控えていますので、リフレッシュされてくださいね (Y)