

カウンセリング室だより

カウンセラーのひとりごと

「山登り」

カウンセラー 山口 駿範

みなさんは山登りしたことはありますか？ 私は最近は行けていないですが、以前は折に触れて山登りに行っていました。

準備している時は、山頂に着いたら何を食べようかなとか、ちょっとしたハイキング気分がウキウキしてきます。山に登り始めると、最初は調子よく進んでいきます。鳥のさえずりに耳を澄ませたり、草花から季節を感じたり、「なんて気持ちいいんだ！」と思いながら。しかし、そんな調子は長くは続きません。だんだんと足取りが重くなり、「こんなにきついなら止めとけばよかった」とか、「いつまで登ればいいんだろう」などと思い、くじけそうになることもしばしばです。それでも一緒に登っている仲間達と声をかけあったり、「現在5合目」などの表示に励まされたりしながら、1歩1歩頂上を目指していきます。そして、だんだん頂上が見えてくるところまでたどり着き、「もう少し！」と皆で声をかけあっていると、不思議とまた元気になってきます。そうこうしながら、ようやく頂上まで着いた時の喜びと言ったらありません。達成感や爽快感で胸がいっぱいです。カップラーメンでも食べながら、視界を遮るものが何もない絶景を眺めることは、苦楽を共にした仲間達との最高の思い出になります。

一体何を書いているんだろうと自分自身も思ってきましたが、元々はカウンセリングって山登りと似ているなあと思っているという話の予定でした。制限文字数が迫ってきていますので、いい加減そちらへ舵を切りたいと思います。

よく「カウンセリングは病んでる時じゃないと利用できない」というような話を耳にします。もちろん、悩みが深く、シビアな状態の時に利用して頂くことも1つの大事な利用機会です。しかし、辛くしんどい時はもちろんですが、そうでない時も傍らに寄り添いながら、皆さんと道のりを共に歩ませてもらうことが、カウンセリングの醍醐味なんじゃないかなと考えています。辛い時もあれば、楽しい時や嬉しい時もある。ネガティブもポジティブも共有しながら、皆さんの大学生活を共にしていきたいです。カウンセラーだけ置いてけぼりになっていたり、早く進んでいたりすることなく、同じ道のりを同じペースで、頂上を目指していけるといいなと常々思っています。

公式 Twitter 始めました！



@Kyutech_CP

こころの健康やカウンセリングに
関することをつぶやいています！
登録はこちらから →



心理テストの種類が増えました！

「発達障がいの傾向があるんじゃないか？」

「自分のストレス対処法の特徴が知りたい」

「自分の今の心身の状態はどんな感じなんだろう？」

そんな時は是非、気軽にお尋ねください！

※心理テストは病気や障害かどうかを診断するものではありません。

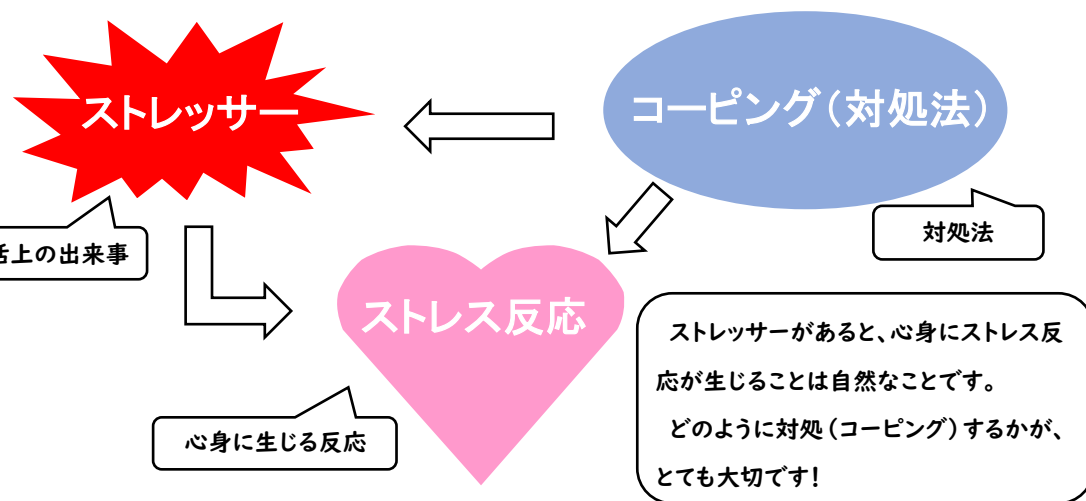
→詳しくは[こちら](#)から

安全衛生コーディネーター研修を実施しました！

11月2日(火)に飯塚キャンパスの安全衛生コーディネーターを対象とした、メンタルヘルス研修をオンラインで実施しました！当日は58名の学生が参加し、ストレスに関する講義と、グループワーク(コーピング:自分のストレス対処法などについて紹介し合う時間)という形で行いました。

皆さん、色々なコーピングを持っており、スタッフとして参加している私達カウンセラーも勉強させてもらえた時間になりました！以下、ストレスについての簡単ご紹介と、学生の皆さんから教えてもらった各々のコーピングの一例をシェアしたいと思います。

ストレスとは？



安全衛生コーディネーターの皆さんが行っているコーピング例(他にもたくさんありました！)



カウンセラーのスケジュール

	月	火	水	木	金
戸畑	菊池	菊池・李	水内・李	李・菊池	水内・李
飯塚	水内・山口	水内・山口	菊池	水内・山口	山口
若松	李	—	山口	李(オンライン)	菊池

カウンセリング実施数

	戸畑	飯塚	若松	計
9月	71	78	12	161
10月	102	96	10	208



【相談窓口(九州工業大学 保健センターカウンセリング室)】

～カウンセリング Web 予約のご案内～

<https://hoken.iimu.kyutech.ac.jp/yoyaku/>

※現在、原則遠隔相談(Zoom・電話)となっています。



Web 予約はこちらから

また、何か困ったことがあればメールや電話などでも連絡可能です。

【戸畑】Tel: 093-884-3065 E-mail: hok-hoken@jimu.kyutech.ac.jp

【飯塚】Tel: 0948-29-7513 E-mail: hok-jhohoken@jimu.kyutech.ac.jp

【若松】Tel: 093-695-6017 E-mail: hok-sehoken@jimu.kyutech.ac.jp

編集後記

よく恩師が口にしていた「道行きを共にする」という言葉を聞きながら、臨床心理士として育ちました。元々は河合隼雄先生と言う、日本の臨床心理学界の第一人者の言葉のようです。素敵な言葉だなと感じてます。河合先生は一般向けにも多くのご著書がありますよ。

今年も季節は冬に向かっていますが、皆さん温かくして過ごされて下さいね(Y)