

# カウンセリング室だより



## カウンセラーのひとり言

「飛び方を教えてくれてありがとう」

カウンセラー 水内良子

2月は、期末テストや卒業論文締め切りの時期で、一年、そして大学・院生活の集大成となる、大学生にとって一番大変な月なのかもしれません。カウンセリング室に寄せられる相談も、1月、2月は卒論生・修論生からの相談がとて多いです。これまでの知識を教えてもらうインプットが中心の学習から、新しい知見を発見したり、作り出していくアウトプットが中心の活動にシフトしていかなくてはならず、初めてのことに困惑したり、スムーズにいかないことに立ちや不安を感じることも多いと思います。苦労は多いですが、それを乗り越えた先の成長や達成感はとても大きいのではないかと思います。

そんながんばって卒論・修論を終えた学生さんたちに、お届けしたい短歌があります。依頼者からのお題をもとに、短歌を作り届けるという短歌の個人販売の作品が収録された本（「あなたのための短歌集」）。その中の一首、卒業と就職を目前にして不安な気持ちを抱えた依頼者へつくられた歌です。

「飛び方を教えてくれてありがとう 空はこんなに重いんですね」

卒論・修論を乗り越えた後、どのような思いや達成感を感じるか、自分の大学・院生活で自分がどんな風に成長できたか、またこの短歌からどんな思いや自分にとっての意味を見いだすかは人それぞれかと思っています。ありがとうと伝えたい人は誰ですか？乗り切ったのは、自分のどんな力があったからでしょう？空の重さを知った皆さんは、きっと力強く社会に飛び立っていけるはずです。

引用文献：『あなたのための短歌集』木下龍也（株）ナナロク社

## スケジュール

	月	火	水	木	金
戸畑	菊池	水内	—	菊池	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
若松	山口 (AM)	—	菊池	—	—

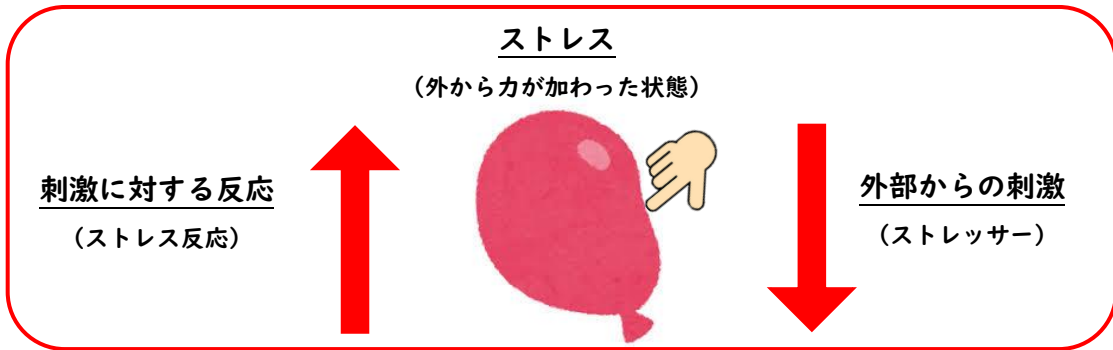
## カウンセリング実施数

	戸畑	飯塚	若松	計
11月	56	163	19	238
12月	42	119	16	177
1月	59	115	10	184



特集!  
メンタルヘルス **ストレスについて知ろう!**

ストレスという言葉はよく耳にしますが、目に見えないものなのでなかなかイメージしにくいかもしれません。ストレスについて簡単にまとめてみましたので、新年度に向けて体調を整えたり、リフレッシュしたりする上で何か参考にしてもらえると嬉しいです。



私達は常に外部からの刺激（ストレッサー）に曝されており、その刺激から心身を守るために反応（ストレス反応）しています。適度なストレスであれば、必ずしも悪い影響だけではないというのがストレスの特徴です。今の自分にはどんなストレッサーがあって、それに対してどういう反応を起こしているのか、それに気づくことがストレス対処の第1歩になります。

スト レ ッ サー	環境	暑い・寒い・騒音 etc...
	気持ち	叱られた・褒められた・いじめられた etc...
	ライフイベント	入学・卒業、友達とのトラブル、テストの結果 etc...
	デイリーハッスル	イライラする、わくわくする etc...

※ライフイベント：人生の中の大きな変化    デイリーハッスル：日常の些細な煩わしい出来事

ス ト レ ス 反 応	気持ちに出る反応	怒り、不安、喜び
	体に出る反応	汗をかく、ドキドキする、緊張する
	行動に出る反応	落ち着かない、キレやすい
	悪玉ストレス	好ましくない反応を引き起こす「試験が近づくと不安になる」
	善玉ストレス	好ましい反応を導く。「試験があるから勉強しよう」

## 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。フォローお待ちしております！

### 編集後記

先日、相談室で会っていた学生さん達の修論発表会を見に行ってきました。皆堂々とした発表をされていて、感無量でした。私たちカウンセラーとお話に来る皆さんとの関係は家族でもなく、友達でもなく、指導教員でもない、不思議な関係で、「ナナメの関係」と表現されることが多いです。

皆さんの普段の様子にも接することが出来るというのは、学生相談の難しさでもあり、面白さでもあるなあと思います。

皆さん、テストや卒論・修論等お疲れ様でした。(Y)

