

# カウンセリング室だより

カウンセラーのひとりごと

「春を迎えて思うこと」

カウンセラー 山口 駿範

大分暖かくなってきて、春の訪れを感じることも増えてきました。特に学生時代の3~4月は別れと出会いがたくさんある時期ですね。自分が学生の時を思い返しても、友人との別れを惜しんだり、新生活を楽しみにワクワクしながら引越しの準備をしたり、色々な気持ちが自分の中に生じていたことを覚えています。その時の名残が今もあるのか、私は未だにこの時期になると浮ついた気分になります。皆さんは今のこの時期、どんなことを感じながら過ごしていますか？

コロナ禍となり、丸2年が経過しました。この2年間、色々な制限がある中で、それまでと違った生活に適応するために、皆さんも日々何かを模索する日々が続いたのではないのでしょうか。「こんなはずじゃなかった」と悔しい思いを抱えたり、戸惑ったり、疲弊感を覚えたりすることも多かったことと思います。一方、1人の時間を過ごす力や人との繋がりを感じる力など、この特別な環境下だからこそ、より一層育まれた力もあるのではないのでしょうか。

新入生や編入生、2年次生の皆さんは、入学当初から制限の多い大学生活となり、自宅でのオンライン授業や課題に追われる日々だったと思います。ほとんど大学に来る機会がない中、なかなか友人が出来ないという声もたくさんお聞きしました。そうした中でも、最近はこちらは「久しぶりに友達と会えてうれしかった」「ようやく大学生っぽい日があった」という話も聞かれるようになり、その時の皆さんの嬉々とした表情を見ると、私達も嬉しい思いが溢れてきます。

3年次生以上の皆さんは、研究や就活、サークル活動など、大学生活をより一層充実させていきたいと思っていた矢先のコロナ禍となったのではないのでしょうか。せっかく大学生活にも慣れてきたところで、それまでとは全く異なる生活への適応を求められることは、心身ともに相当な労力が必要だったことと思います。そんな中でも、友人達と支え合い、工夫しながらコロナ禍を乗り越えようとする姿を見聞きし、私達も励まされていました。

4月からの新年度は、これまでとはまた違った生活になっていくかもしれません。私達にはその都度生じる変化に適応していくことが求められますね。その過程でちょっと一息つきたくなった時は、気軽にカウンセリング室にお話に来て下さい。私達カウンセラーも、皆さんがホッと出来るような環境を作っていけるように変化に適応していきたいと思っています。

## 「自分のいいところ」を見つける

自分のいいところをたくさん書き出して、それを眺めてみましょう。「こんなのもいいの?」と思う事でもOKです。人には必ず長所と短所があります。もし自分の短所しか見つからないという方は、その短所を長所に言い換えてみて下さい。過去にほめられた言葉を思い出したり、誰かに聞いてみるのもいいですね。第三者の視点から広がっていきますよ!

お手軽!

セルフケア特集



12月号から続いている「発達障がい」というテーマでの特集です。

このテーマは今回で終わりとなりますが、今月は大学でも取り組んでいる、「合理的配慮」について簡単にご紹介します。

## 合理的配慮とは？

身体障がいや発達障がいなどの障害によって生じる困りごとに対して、個別対応や環境調整を行うことで、**法律に基づいて**実施されている取り組みのことです。

本学においても、主に修学支援を中心とした取り組みを行っており、個人の能力を十分に発揮出来るような修学環境づくりを目指しています。

(<https://www.kyutech.ac.jp/campuslife/shougai-shien.html>)

## 具体例

- ・ノートテイク
  - ・板書の撮影許可
  - ・レポート提出時の配慮
  - ・障がいによる留意事項の関係者間での共有
- etc. . .

## 相談窓口

### 学生総合支援室



## 修学支援の流れ

- ①相談者本人からの申し込み（電話、申込フォーム、窓口）。
- ②支援室スタッフが相談者本人より支援のニーズを伺うための面談。
- ③支援プランの作成（本人、保護者、学内関係者と共に話し合いながら作成します）。
- ④作成した支援プランについて、本人、保護者、学内関係者の合意を図り、プランを実行していきます。
- ⑤実行した支援プランについての評価し、必要に応じて改善していきます。

※②～⑤を繰り返しながら、その時の困り事やニーズに応じて環境を整えていきます！

## 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
1月	91	104	19	214
2月	73	97	20	190



### 【カウンセリングWeb予約】

[こちら](#)か、QRコードから！



### 【心理テストのご案内】

**自分を再発見して、人間関係や勉強、就活に活かしてみませんか？**  
詳しくは[こちら](#)から

### カウンセリング室公式 Twitter

[@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 →



### 編集後記

卒業生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。卒業していく学生さんと話していると、新生活に対する不安も感じつつもその表情は晴れやかなことが多く、無事卒業を迎えられてよかったとまるで親戚のおじさんのような気持ちになります。何が起るかわからない世の中ですが、九工大で頑張った色々な体験を胸にしまって、次のステージに羽ばたいて行って下さい。皆さんの新生活に幸せがたくさん訪れますように！（Y）

