

# カウンセリング室だより

R2年7月 Vol.3

## カウンセラー紹介

九州工業大学には現在5名のカウンセラー（臨床心理士・公認心理師有資格者）が勤務しています。

今回は、自己紹介も兼ねて各カウンセラーから皆さんへメッセージが届いています！「ちょっと話してみたい！」と思った、そのあなた。どうぞ気軽に来室下さいね。カウンセラー一同、お待ちしております。

### 菊池 悌一郎（戸畑：月曜・火曜日、飯塚：木曜日、若松：金曜日）

カウンセラーの菊池です。

九工大のカウンセラーになって17年目になります（！）。今年は、コロナ禍のため、例年になく大学生活になっていますね。私もSTAY HOMEの時期には、家族でケーキを作ったり、ベランダで野菜を育てたりしていました。まだまだ油断のできない日々が続きますが、新しい生活、新しい経験を、むしろ楽しんでみていいかもです。

カウンセリングでは、みなさんの大学生活を少しでも実り多いものにするお手伝いをしています。引き続きよろしくお祈りします！」



### 山口 駿範（戸畑：木曜、飯塚：月曜・火曜・金曜、若松：水曜）

こんにちは。皆さんはどんな大学生活を過ごしたいですか？

僕自身は、たいそう自堕落な大学生活でした。お酒が好きなんですね…。今では有意義な自堕落だったと思っていますが、当時は思い描いていた大学生活とのギャップに悩んだりもしていました。

皆さんもなかなか思うようにいかない時もあるかもしれません。

でも僕は諦めません！皆さんが自分に期待している大学生活に、少しでも近づけるように、お手伝いさせてもらいたいです。

こころのモヤモヤを話すと、こころが軽くなります。離れていったり放たれたりするんです。でも、モヤモヤしていることほど、人に話すことが難しい時もあります。関係が近くなるほど。

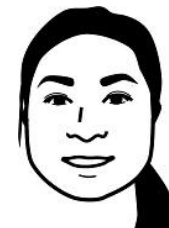
ネガティブもポジティブもひっくるめて、気持ちのやり取りをしていきましょう！



### 水内 良子（戸畑：水曜日）

非常勤カウンセラーの水内良子です。大学生の皆さんとお話していると、「自分の大学生の時はどうだったかなあ」と振り返ることも多いのですが、私は大学生の時は、心理学とは全然違う学問を専攻しており、自主映画や演劇の制作に勤しんでいました。青年期の悩み多い時期だからか、様々な悩みを持ち、心の病にかかってしまった友人が何人かいて、自分がどう対応したらよいか、大学のカウンセラーに相談しに行ったこともあります。そこから、心理学に興味を持ち、大きく方向転換して、今に至ります。

大学生になると、自分で決断して動くことが求められます。これでいいのかなと不安になることもあると思います。慣れないことが続いて、心や体が疲れてしまうこともあります。そんなときは、誰かに相談してみてください。自分だけで考えても思いつかない、別の視点や気づきがあるかもしれません。私たち、九工大のカウンセラーも、皆さんからのご相談をお待ちしています。



### 小林 里華（戸畑：金曜日）

みなさん、こんにちは！九工大戸畑キャンパスの心理カウンセラー（臨床心理士・公認心理師）の小林（こばやし）里華（りか）です。趣味は、絵を描くこと、料理、ダンスです。ステイホーム期間は、和洋中いろいろなカフェごはんを作りました。矛盾しているようですがダイエットにも励んでいて、ズンバ（ラテン系ダンス）動画を見ながら、毎日家で踊ってます♪身も心も元気でありたい、健康オタクです（笑）。

心身に不調を感じるとき、自分を大事にできていないと思ったときは、お気軽にご相談ください。よろしくお願いいたします。



### 津島 奈々（飯塚：水曜日）

皆さん初めまして、九州工業大学のキャンパスカウンセラーの、津島 奈々と申します。学生の皆さまのキャンパスライフがより豊かになるように、色々な「どうしよう？」と一緒に考える専門家として応援したいと考えています。わたしたちは、皆さんが心の中で抱えている悩みや、困っていることについて一緒に話し合いしながら、どうしたらよいかを考え、解決方法を探すお手伝いをします。

どんなことでも、一生懸命しようとするほど、うまくいかないことに悩むものです。ただし、出口はなからずどこかに存在しています。

どうしようのないものは、ないがままに、けれども受け入れやすい形に変えてゆくことができる、そんな自分自身のしなやかさを一緒に見つけてゆきましょう。

皆さんとお話出来る時間を楽しみにお待ちしています。



## 【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.jimu.kyutech.ac.jp/yoyaku/>

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。保健センターでは専用の連絡先を設置しています。

【戸畑】 Tel：093-884-3065 E-mail：t.COVID-19.stu@jimu.kyutech.ac.jp

【飯塚】 Tel：0948-29-7513 E-mail：i.COVID-19.stu@jimu.kyutech.ac.jp

【若松】 Tel：093-695-6017 E-mail：w.COVID-19.stu@jimu.kyutech.ac.jp

※随時ホームページでも情報を更新しています。

[\(https://hoken.jimu.kyutech.ac.jp/\)](https://hoken.jimu.kyutech.ac.jp/)

### 編集後記

先日、好きなミュージシャンのラジオを聴いていると、「物事には理由があって起きるとよく言うけれど、本当に意味があって物事が起きるといよりは、人間は起きてしまった物事に対して何かポジティブな意味を見出して生きていくんじゃないかと思う」ということを言っていました。いい言葉だなあと思います。

大学への入構制限も解除になりました。感染予防もしっかりしつつ、友達や先生とのコミュニケーションを楽しんでいきましょう。

次号以降、各カウンセラーからエッセイや心の健康に役立つ方法など、より一層バラエティに富んだカウンセリング室だよりをお届けしていきますので、ご覧頂きますと幸いです。（Y）

