

学生相談室だより

2024年4月

こんにちは、学生相談室カウンセラーの続木と杉本です。新年度が始まりましたね。1年生にとっては新しい生活の始まりですが、不安や身体の不調がある場合は、気軽に相談室をご利用ください。学生相談室は、火曜日（続木担当）と金曜日（杉本担当）に利用することができます。どうぞ気軽に相談室をのぞいてみて下さいね。

続木 奈美

水産大学校にきて5年目になります。4月は何かと新たらしいことが起きる時期ですね。ワクワクすることもあればドキドキと不安なこともあると思います。大きな悩みではなくても、少し話したいなという時でもぜひ気軽に相談室を利用してください。

杉本 正志

こんにちは。カウンセラーの杉本です。学生相談室に勤めるようになって、いつの間にか2年が経ちました。時の流れは早い...早すぎる！皆さんも勉強やサークル活動、バイトに日々忙しく過ごしていることと思いますが、時々立ち止まって心を休ませたり、自分の歩みを振り返ったりするのもいいかもしれませんよ。気軽にお越しください！

新しい場所での「声のかけ方」

大学はクラスもなく、時間割も人それぞれと高校とは違う雰囲気なんだか戸惑ってしまいますよね。授業や課題のことなどで困ったことがあった時には聞ける相手がいるとずいぶん楽になります。いろいろな場面で顔見知りができると安心です。まずは授業で近くに座った人、授業でたまたま同じグループになった人など身近な人に声をかけてみるのはどうでしょうか。今回は新しい場所での「声のかけ方」についてお話をします。

初めましての相手であれば、授業に関する「先週は課題出てませんよね？」「課題の締め切りはいつでしたっけ？」や、「サークル入りましたか？」「バイトとかしてますか？」など自分が知りたいこと、興味があることを尋ねると会話が続きやすくなります。

少し周りの様子が見えてきたら、自分に似た雰囲気の人や持ち物や洋服など趣味が合いそうな人に「それ、かっこいい（かわいい・すてきだ）ね」「どこで買ったの？」など声をかけてもいいかもしれません。よく知らない間はお互いに緊張するものです。そんな時は緊張しながらも、できるだけ楽しそうに話してみましょ。うつむいていると相手も「話しかけていいのかな？」と不安になって話しかけていないのかもしれない。自分から笑顔で話すと相手も笑顔になっていきます。ちょっと勇気を出して話しかけてみてください。

声をかけるのは苦手だという人は、今まではどんなことで仲良くなったのか振り返ってみたり、共通の興味や話題がある場所（サークル、アルバイト、ゼミ）にいてみるのもいいかもしれません。最初は受け身でも慣れてきてから自分を出していくのもいいと思いますよ。

友達を作らないと！と焦るあまりに急に距離を縮めすぎたりすることでも、つらくなったり気まずくなることがあります。初めての相手にはどこまで自分のことを伝えて、伝えたくないことを聞かれたらどう断るかを考えておくと安心です。大学の外に友達がいるときには、学内に友達がいなくても大学生活は送れます。焦らずゆっくり慣れていきましょう。

大学生の様々な悩みを相談できる場所

勉強のことや友達関係のこと、恋愛のこと、将来のことなどをカウンセラーと一緒に考えます。

自分自身を見つめる場所

大学生の頃は「私とは何者なのか」「私はどう生きていくのか」という自問を繰り返す時期ですが、学生相談室はその問いを皆さんと一緒に考え続けていく場所です。

ほっと一息つける場所

学生生活では心が疲れてしまう時もあるでしょう。そんなときには腰を下ろし、ひと息つき、心が疲れた自分を労いましょう。学生相談室は、そのような心の憩いの場でもあります。

学生相談室ってどんなところ？



【修学支援室スタッフ】

■修学支援室室長
酒井 健一

■修学支援係
白上 昌寛

■カウンセラー(臨床心理士, 公認心理師)
続木 奈美 【火曜日: 12:15~17:15】
杉本 正志 【金曜日: 12:15~17:15】

■保健室(看護師)
中川 宏実
永田 恵美子

【相談のお申込みについて】

相談したいという時には soudan@fish-u.ac.jp (予約専用) へお申し込みください。「氏名」と「相談希望の曜日・時間帯」を忘れずにご記入ください。ご相談内容はお会いした時にうかがいますので、メールでは書かないようにしてください。なお、予約状況によっては、翌週以降のご案内になる場合もあります。予めご了承ください。

※予約なしでの直接相談室に訪れることも可能ですが、予約の方が優先になります。
※保健室や修学支援室窓口からの申し込みも可能です。

