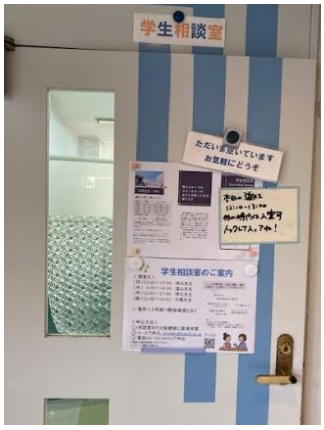
学生相談室だより　春号

担当：水曜日カウンセラー　遠山通子

新入生の皆さん、入学おめでとうございます！そして、在学生の皆さんも新しい年度を迎え、いかがお過ごしでしょうか。5 月になり、長いお休みを挟んで講義が始まりました。新年度で張り切っていたこころとからだが、少し緩む頃でもあります。自分のこと、周りのことが気になってきたけれど、誰に何を話せば気持ちがすっきりするかわからない……

そんな時、ぜひ学生相談室へ来てみませんか？「学生相談室って何？」「どんなことができるところ？」という疑問に、今回は写真を交えて相談室のことをお伝えしようと思います。皆さんに身近な場所として感じていただけたら幸いです。



▲相談室の入口ドア。入室できるかどうかの看板があります。

学生相談室ってどんなところ？

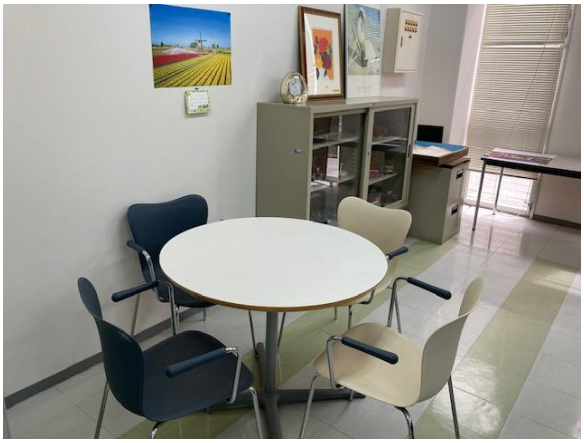
カウンセラーが 1 日 1 名、週 4 日（月水木金）在室している相談室です。
大学の施設で相談は無料。相談内容は本当にさまざま。

学業（講義に集中できない、どうしても勉強がわからない
単位を落としそうで困っている　etc.）
人間関係（家族、友人、恋人、SNS 上、アルバイト先の人の悩み　etc.）
進路（退学したい、やりたいことが見つからない、就活が不安
自分に向いてる将来の道って？　etc.）
心身の不調（朝起きられない、不安で何も手につかない
眠れない、やけ食いしてしまう　etc.）

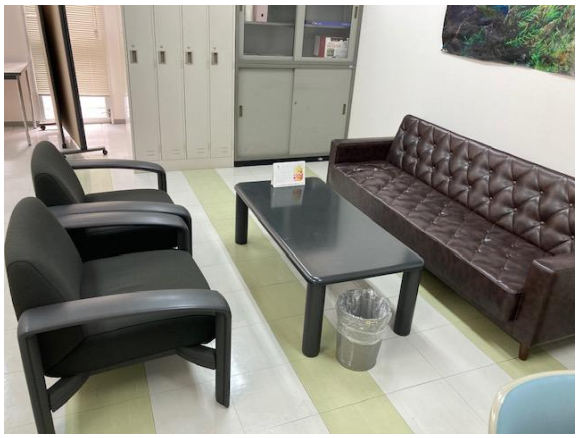
カウンセラーには守秘義務があります。
相談室で話したことは秘密にされますので、安心してください。

学生相談室の中を見てみよう！

相談室で座れる席のタイプは、椅子とソファーの 2 つ。お好みで選べます。



▲テーブル席。資料や PC 画面を参照しながら話したいときにはこちらがおすすめ。

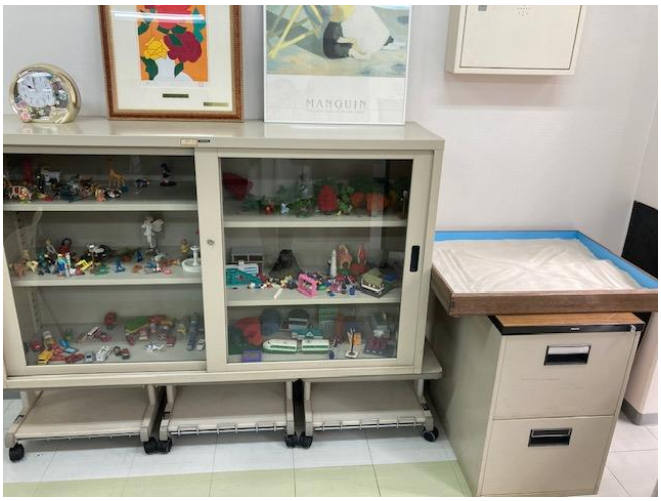


▲ソファー席。ゆったり話したいときにぴったりです。

相談室には箱庭もあります。箱庭療法を行うための道具ではありますが、気になる方はぜひ実際に触ってみて下さい。

箱庭療法は砂の入った箱の中に、人や動物、建物、植物などのミニチュアを置いて、様々なものや場面を表現したり、遊ぶことを通して行う心理療法です。

「相談って言葉でのやりとりが重要なのでは？」言葉はもちろん大切ですが、自分自身が意識していない気持ちや考えを、言葉以外のものを使って表現していくことも、問題解決の手がかりになることがあります。箱庭はその方法のひとつです。



▲ミニチュアのキャビネットと箱庭（右棚上）。
砂はしっとりして、少し冷たい触感です。

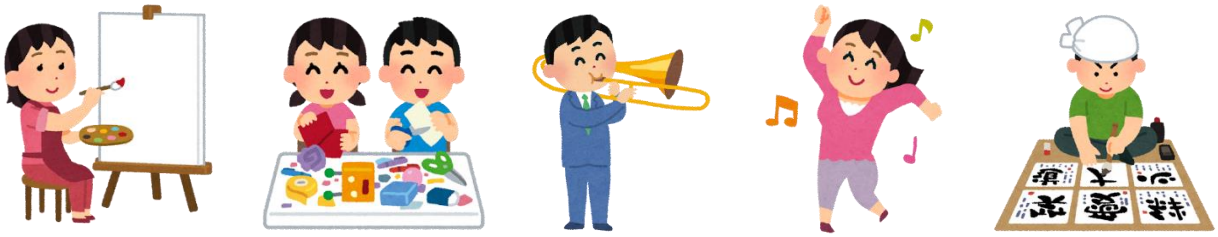
様々な表現と心理療法

絵画・工作・音楽・ダンス・演劇・詩歌といった芸術作品を創る活動内で、自分自身の内面を表現し、こころの健康を目指す心理療法を『表現療法』と言います。箱庭を作ることもひとつの創作活動だと考えられるので、広い意味で『表現療法』と言えるでしょう。

表現療法の利点は、年齢や性別を問わず、幅広い人々に活用することができる点。特に、言葉での表現が難しい人や、人とのかかわりが苦手な人も実施しやすい点が魅力です。

ところで、先に挙げた活動の例。日常的に実践している方も多くいらっしゃるのではないでしょうか？普段特に意識していない活動が、言葉にできない気持ちを表現し、自分自身を癒す大切な一部になっている、ということがあるかもしれません。こういった活動には「緊張やストレスの緩和」「新たな気づきや視点の獲得」「普段出しづらい感情の表出練習」「精神的安定」など様々な効果もあります。

学生相談室では、言葉で表すのが難しい気持ちや考えを、安心して表現するお手伝いができると考えています。皆さんが気持ちよく大学生活を送れるように、相談室から応援しています！



◒ 開智国際大学　学生相談室（2 号館 1 階 保健室となり）

【開室時間】月曜:12 時～17 時　水曜:9 時半時～14 時半　木曜日：12 時～17 時　金曜:11 時～16 時
【申込方法】 ①直接相談室か保健室に来室
②メール：soudan@kaichi.ac.jp
③電話 04-7167-8655（保健室＋教務学生課）
で予約できます。　※２次元コードからも予約申込のメールが送れます⇒⇒