

相談室だより

創刊号



文教大学東京あだちキャンパス 図書館棟1階 保健センター内
電話：03-5856-5669(相談室直通)
メールアドレス：adachi-soudan@stf.bunkyo.ac.jp (予約専用)



初めまして相談室です



みなさん、こんにちは。東京あだちキャンパス保健センター相談室です。どうぞよろしくお願いいたします。今年入学されたみなさんは、入学して2か月半がたちましたが、大学生活はいかがですか？オンライン授業と対面授業の併用で、大学の様子がなかなかつかめず、不安な思いをしていた人も多いのではないのでしょうか。2年生以上のみなさんは、キャンパスの移転を経験され、生活の場が変わった人もいたかもしれませんね。これまでに見ていた景色も変わり、色々変化に追われ大変だった人もいたのではないのでしょうか。緊急事態宣言が解除されたとはいえ、コロナ蔓延はまだ続くことが予想される状況に、好きなことが思い切りできず、なかなか心も解放的にはなりにくいかもしれません。でも、そんな状況だからこそ、できることや気づくことも、きっとあるはずです。みなさん1人ひとりの持つ可能性が、少しでも広がっていくようなお手伝いが出来たらと、そんな風に相談室は考えています。



東京あだちキャンパス保健センター相談室はこんなところです

学生生活を送る中で、何だか心が落ち着かない、誰かに相談したい、もしくは、何かすっきりしないけど誰かには言いにくい…などというときは、ぜひ相談室を利用してみてください。どんなところが試しにいてみよう、といった気軽な気持ちでも構いません。相談室では、1人ひとりのお話にじっくり耳を傾け、みなさんの心に寄り添う場でありたいと考えています。開室日時は、火曜日、水曜日、木曜日（7月からは月曜日も開室します）9時半から16時半までです。相談は予約制です。



カウンセラーからのメッセージ



カウンセリングでよく言われることとして、「はなす」は、「話す」と「離す（放す）」の意味合いがあると取り上げられます。つまり、心の中で思ったり考えたりすることを、まずは「話す」ことで、自分の中で感じていたもやもやした気持ちを「離して（放して）」いく、すなわち自分の中から出したり、解放したり、ということに繋がるのではないかということです。そうすることで心がすっきりする、落ち着く、という経験が得られるものとされています。そういった意味でも、とりあえず「話してみる」ということは、決して無意味ことではないと思います。

★カウンセラー★

田中 火・水・木

山田 火・木（※7月からは月・火勤務となります）

川端 火・木