

カウンセリング室だより



ご入学おめでとうございます。

始まりの時期は、新たな生活への期待や希望を抱く時期でもあります。それは同時に、「この先どうなるんだろう」といった不安を抱きやすい時期でもあります。そうした学生生活の中で感じた不安やさまざまな悩みについて、皆さんをサポートするのが、学生支援室やカウンセリング室です。

相談は、本館2階保健室の隣のカウンセリング室で、週2回受けています。予定は、カウンセリング室前などに掲示しています。また、月に1度「カウンセリング室だより」を発行していきますのでご覧ください。

「話す」こと・「離す」こと・「放す」こと

皆さんは、自分の抱えている悩みや困ったことについてカウンセラーや相談員等に話したことがありますか。カウンセラーや相談員と話した経験がない人でも、悩んだり困ったりしたとき、家族や友人と話したことはあるでしょう。

「はなす」という言葉を聞いたら、「話す」という漢字を思いつく人が多いでしょう。この「はなす」という言葉には、他にも「離す」、「放す」といった漢字が当てられます。この「話す」「離す」「放す」という三つの言葉は、次のように関連しています。

私たちは、自分の思いをだれかに「話す」ことによって、自分の中の悩みやモヤモヤした気持ちを自分から「離す」ことができます。「離す」ことで、気持ちがラクになったり、一人で考えていてはわからない自分の心の中のことを、距離を置いて客観的に見ることができたりします。

一方、「離す」ことは「放す」ことでもあります。あなたが心の中に抱えているさまざまな思いを、相手を選ばずにだれにでも「放し」てしまうと、他のだれかに伝わるかもしれないという不安があります。SNS などインターネットが社会の隅々までいきわたった現代においては、自分の心の中の思いを「放す」ことの危うさは、以前よりも高まっています。皆さんのなかには、SNS などであつづやいた言葉が、自分の予想もつかないところに広がってトラブルになった経験はないですか。



その点、自分の心の中に抱えていることを話すときは、話す相手や方法などについて、配慮が必要です。

「助け上手は、助けられ上手」

さて、皆さんは本学に入学するにあたって、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士を将来の仕事として考えてきたことでしょうか。仕事内容は異なりますが、3つに共通するのは、援助の必要な人と実際にかかわって援助活動を行うことを職業にしている**対人援助職**であるということです。

この対人援助職の仕事内容について語るときに、「**助け上手は助けられ上手**」という言葉が使われることがあります。

私たちがだれかに助けを求めるということは、自分の弱さを相手に見られることです。困ったときは「助けて」と言えればいいのですが、「こんなことを言うと思われるのではないだろうか」、「相手に迷惑をかけてしまうのではないだろうか」といった気持ちが出てきて、素直にSOSを出すことがなかなかできずに抱え込んでしまいがちです。その点、相手を上手に助けるためには、助けられる側の気持ちを理解していることが大事になります。つまり、**助けられた経験が、だれかを助けるときに生きてくる**ということです。



また、対人援助の仕事は、単独ではなく、**チーム**で行うことが多くなります。「チーム医療」という語があるように、医療の仕事ではさまざまな医療スタッフが連携・協働して援助にあたります。援助者同士が助けあいながら援助を行うことで、困難なケースにも対応することが可能になります。この点でも、援助の仕事では、「**助けられ上手**」が「**助け上手**」につながってくるといえます。

皆さんは、本学に入学後、学業や生活、人間関係などで困難なことに直面することがあるかもしれません。そのときは、周囲の人に助けを求めてみましょう。また、助けが必要だと思われる人がいたら助けを申し出てみましょう。そうした経験が、卒業後の仕事にも生きてくるのではないのでしょうか。

カウンセリング室でも、「**話す**」ことを通して、皆さんが自分の気持ちを整理し、次に向かうための手がかりを得ることができるように一緒に考えていきたいと思っています。

4月の日程は右のとおりです。

相談を希望される方は、下記の案内をご覧ください。

2025 年 4 月の予定

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

【カウンセリング室のご案内】

- ◆ 相談は、本館2階保健室の隣のカウンセリング室で受けています。
- ◆ 学生相談員は、^{いまにしかずひと}今西一仁（公認心理師、学校心理士スーパーバイザー）です。
- ◆ 学生相談員の相談時間は、午前10時～午後1時と午後2時～午後5時となっています。

学生相談員に相談してみたい人は、下記のメールまでご連絡ください。

ただし、メールでの返信は、学生相談員の勤務日に限られます。

《メール》：soudansitu@kochireha.ac.jp

