

# 学生相談室だより No.94



ご入学・進級おめでとうございます



## 学生相談室を紹介します



新年度が始まりました。

学生相談室では、年3回「学生相談室だより」を発行しています。学生相談室が主催する行事のお知らせや、カウンセラーの臨床心理学に関するコラムなどを発信していきますので、どうぞよろしくお願ひします！

学生相談室は、渋谷とたまプラーザの両キャンパスに設けられています。渋谷学生相談室は、若木タワー3階にあり、月曜から土曜まで、基本的に毎日開室しています。たまプラーザ学生相談室は、週2日(火曜・木曜)の開室で、場所は1号館1階(保健室の隣)になります。学生生活の中で困ったことがあった時には、お気軽にご利用ください。



## 年間行事

- 学生相談室紹介コーナー&ブース (4月)
- ヨガ体験ワークショップ (年5回開催予定)
- アサーション・トレーニング(2月開催予定)

詳細は、HPをご覧ください。

## ◆コラム

### 終わりと始まりと

新年度が始まりました。新しい環境、新しい仲間との出会いは、不安と期待が入り混じったような気持ちにさせられますね。オリエンテーション期間は、行事も多いので毎日慌しく、キャンパスは賑わいを見せており、祭のようです。実は、このお祭り騒ぎのような慌しさは、心理的に大きな意味があるのです。

何かが始まることは、同時に何かが終わることも意味します。大学に入学するということは、高校生活の終わり、親しい友人や慣れ親しんだ環境との別れを経験することでもあり、それはとても寂しい体験です。

これらの寂しさを充分味わう前に、新年度が始まって、バタバタしているうちに気づいたら新しい生活に慣れていた、なんて人は多いかもしれません。その一方で、比較的落ち着いた頃になって、ふとした時に「寂しさ」や「何となく疲れた感じ」や「つまらない」気持ちになる人も多いです。

喪失の哀しみを感じることは、自然なことです。むしろこうした寂しい気持ちを否定したり、打ち消したりすることのほうが不自然なことなのです。寂しい体験を整理することで、初めて本当の新しい自分に出会えるのかもしれないですね。



## ◆お知らせ

### 精神科医によるこころの健康相談

学生相談室では、カウンセラーとの相談以外にも、月に2回【精神科医によるこころの健康相談】を行っています。

睡眠や気力低下、落ち込みなどの症状があり、病院に行った方が良いのか分からない場合には、お気軽にご相談ください。

#### こころの健康相談は事前予約制です。

利用したい場合は、学生相談室までご連絡ください。カウンセラーとの違いがわからない方もご相談ください。

スタッフがお困りの状況とご希望を伺い、必要に応じてご予約を調整いたします。

#### 精神科医によるこころの健康相談

毎月2回(火曜日)

(※長期休暇中はお休みです)

場所:渋谷学生相談室

Tel:03-5466-0149



もっと日本を。もっと世界へ。



國學院大學