

Ⅰ 大学生活を「自分らしく」過ごすために

新しい環境、新しい出会い、自由な時間——大学生活は可能性にあふれています。だからこそ迷ったり、人と比べてしまうこともあるかもしれません。「自分らしさ」を大切にしてみませんか？

自分のちょうどよさをみつけよう！

毎日フルに予定を入れなくてもOK。1人の時間が必要な人もいれば、誰かと一緒に落ち着く人もいます。疲れすぎないペースで動いていますか？自分のエネルギーの使い方に合った過ごし方を探してみましょう。

人間関係も「マイペース」で！

「友だち100人」できなくても大丈夫。気が合う人が1人いれば十分です。無理に話を合わせたり、誘いを断れなかったりしていませんか？断っても関係が壊れない関係性をつくりましょう。

そもそも、「自分らしさ」って？

「好き」「わくわく」「楽しい」「落ち着く」そんな瞬間を思い出してみましょ？自分の感覚を大切にすることが、「自分らしさ」への第一歩です。



Ⅱ 「相談する」って、なんだろう？

不安や戸惑い、ちょっとしたモヤモヤを誰かに話すだけで、気持ちが整理されたり、少し楽になったりすることがあります。私たちは、「なんとなく気になる」「ちょっと聞いてほしい」という気持ちを大切にしたいと思っています。気持ちは、こころのコンパスなので、自分が向かいたい方向を教えてくれているものだからです。相談することは、弱さではなく、自分を整える大切なセルフケア行動です。必要なときには遠慮なく扉をたたいてください。

Ⅲ こころとからだの疲れがでていませんか？

知らず知らずのうちに、こころやからだが疲れていることがあります。早めに気づくことで、調子を崩さずに過ごすことができます。

以下のチェックリストを使って、いまの自分の状態を確認してみましょう。



学生相談室案内

こころのサイン

- ☐ なんとなく気分が沈みがち
- ☐ イライラしやすい
- ☐ 緊張が続く
- ☐ やる気が出ない
- ☐ 好きだったことも面倒に感じる
- ☐ 自分を責めたり、
- ☐ 将来が不安で仕方ないと感じる
- ☐ 人と話すのが億劫になる
- ☐ 泣きたくなる

からだのサイン

- ☐ 眠れない／何度も目が覚める
- ☐ 朝起きれない／寝すぎる
- ☐ 疲れが取れない
- ☐ 食欲がない／過食気味になっている
- ☐ 頭痛・腹痛など身体の不調がある
- ☐ いつもだるい
- ☐ 授業や日常生活がしんどい
- ☐ 呼吸が浅くなる／胸がつまる感じがする
- ☐ 胸が苦しい

Ⅳ カウンセラーインタビュー！

Q1 心理職の魅力は何ですか？

学生さんのいろんな生き方に出会えること。自分の知らない人生観に触れられることは、この仕事の醍醐味ですね。

Q2 カウンセリングで心がけていることは？

相談者と同じ方向を向きたいということですかね…。その人独自の世界ってどんなんだろうって、そういう感覚を働かせたい。自分のものの見方にならないこと。

Q3 学生さんに一言お願いします。

おしゃべり感覚で、話に来てください。気楽に来て、緊張していてもok!



学生相談室カウンセラー
カウンセリング・ピアサポート担当
林哲也さん

入職 10年目
好きな食べ物 お寿司（イカ）