

相談室を利用するには、何か大変な悩みがなければならぬと思う学生がいます。そんなことは、まったくありません。気軽に相談に来て下さい、とオリエンテーションで言っているのですが、こんなことで相談に行っているのかと考えるのだそうです。履修のことや授業のこと、生活のことなど、ちょっと尋ねたい、というだけで利用してもらってかまいません。相談室はカウンセリングを受けに行くところ、と思っではいませぬか。そう思ってしまうと、わざわざ相談室まで足を運ぶのは、気が重いことだと思いません。

学 生 相 談 室
だ よ り 85

カウンセラー 原 信 夫

困ったときに最初に相談する相手は友人が第一位だそうです。最近では友人にも相談しづらいたいという人が増えている印象があります。友人に自分の弱いところをみせたくない、負担をかけたくないというのを見せることでもあり、恥ずかしい、格好悪いと考えて、ためらう気持ちが出てくるのでしよう。

自分ひとりで考えて解決してい

くことも、ときに必要なことではあります。誰かに相談する、話を聞いてもらうことには、自分だけで考える以上の良い点があります。誰かに話すと、悩みから距離がとれるという利点です。距離がとれるというのは、悩んで困ってどうしていいかわからなくなっているところから少し離れて、問題となっている事柄を眺めることで

す。重さや苦しさを相手に少し預けて、一息つくこともできます。文字通り、話すは「離す」なのです。悩みから少し離れると、わずかながら余裕も生まれます。話すことによつて、状況の整理もしやすく、解決策を考えるゆとりが生まれるのです。というわけで、相談だとかまえずに、ちょっと人に話してみようぐらいの気持ちで相談室を使ってもらいたいですし、友人にも悩みを話してみてほしい、と思っっています。

