

昭和大学（旗の台キャンパス）

学生相談室だより No.116(2024 年度 6～7 月号)

改めてカウンセリングとは？

新学期が始まってから2ヶ月が経ちました。新しい環境にはそろそろ慣れてきたでしょうか？新学期のオリエンテーションで学生相談室の紹介をさせていただきました。長時間重要な話を聞いている皆さんにとって5分から10分の紹介は一瞬だと思います。まず皆さんに「大学には困った時に相談できる所があります」と知っていただく機会になれば、とお話していますが、「カウンセリングって何をするのか」が今一つ分からないと、行き辛い人もいるかもしれませんので、今回のお便りで伝えられればと思います。

カウンセリングとは「心の悩みやいろいろのつらい問題を持っている人と一緒になってそのことを考え、少しでも悩みが軽くなるように、つらいことが楽になるようにする」こと、「お互いに向かい合って、心配なことや気になることをいろいろ話し合っていきます。時間を決めて週に一度お会いしながら、話を続けていきます。ただ、話をするとっても、心のわだかまりが溶けて楽になるように、どうしてつらいかがわかっていくように話をすすめ、次にどうしたらつらくならないようになるか、前もって防ぐやり方が少しずつわかるように話をすすめていくのです。」とあります。

どうでしょうか？皆さんがイメージするカウンセリングと一致していましたか？中には「カウンセリングに行ったら、何かいい解決方法を提示され、それを実行すれば悩み事は解消される」と思っていた人もいかもしれません。時には解決方法を提案することもあります。人の心は複雑で、同じように見える出来事でも、原因や根本にあるテーマ、意味は人それぞれ異なります。また、正解、常識、良いとされることも、実際はその限りではありません。



発行日：2024 年 6 月 3 日

発行者：昭和大学学生課 TEL 03-3784-8024

学生相談室 TEL 03-3784-8285

そのため、どうすればいいかすぐに解決できる場合もあれば、時間をかけてゆっくり向き合っていく、対話を通して今起きていることや感じていることを味わいながら、生き抜く作業を共にする場合があります。人により、カウンセリングへの要望も異なるので、「何を期待して来てくださったのか」、「ここで何ができそうか」を一緒に話し合うこともあります。これを読んですぐに答えが出ないことにがっかりする人もいれば、「誰に相談しても解決しない、苦しみは分かってもらえないと思っていたが、一緒に探すなら話してみようか」と思う人もいでしょう。自立することは、なんでも一人でやることではなく、適切な時には人の力を借りたり頼ったりできることです。皆さんが内面に持っている成長し変化する力に話す中で気づき、一緒に向き合っていければと思います。どうぞお気軽にお訪ねください。【参考】心理臨床家の手引（誠信書房）（大河原）



6月の予定

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

7月の予定



日	月	火	水	木	金	土
	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	31			