

発行日：2025 年 2 月 1 日

発行者：昭和大学学生課 TEL 03-3784-8024

学生相談室 TEL 03-3784-8285



「これって私だけ!？」



皆さんは、「無意識にしていたこと」はありますか？私はあります。「カレンダーの自分の誕生月のページをチェックすること」です。皆やっていると思っていましたが、思い込みが破られる日は突然来ました。当時私はある学校で働いていました。複数の相談室と本が読める待合室があり、年末年始には各部屋のカレンダーを掛け替えます。私が誕生月のページを見ると当時の上司は驚き爆笑。私は「え、皆はチェックしないの？自分の誕生月の写真が素敵か気にならないの？」とキョトン。かくして私は「カレンダーの誕生月を気にしない人がいる」ことを知りました。

私の行動が「おかしい」とは思いません(珍しいようですが)。しかし「当たり前だと思っても周りの人にはそうではないこともある、そのこと自体気が付かないでお互いに生活していた」新鮮な発見でした。

多くの方は仕事や学校で行き詰ることがあります。「人に言っても結局解決するのは自分とっていた。話してみたら、簡単に解決した」、「話したら考えが整理されて進む道が見えてきた」、「気を付けるポイントが分かっただけでできた」、「皆同じだと思っていたけれど、皆は違う体験だった」ということもあります。「自分の中の当たり前」を知り、不安や哀しみ、苦しみを和らげるために、これからの大学生活、社会生活で困った時には周りの人やカウンセラーに話してみしてほしいと思います。社会に羽ばたく方には、勤め先や私設の相談室があります。

辛さ、苦しさを一人で抱え込まずに信頼できる方と分かち合い、ご自身を慈しんでくださればと思います。そんな思いを込めて短歌をご紹介しますと思います。

「渡ろうとする信号が全部青 そんな日もある 忘れてたけど」
 (佐藤真由美 『恋する歌音 ところに効く恋愛短歌50 集英社文庫より抜粋』 (大河原))

★ウェブ版「臨床心理士に会うには」<https://www.jsccp.jp/near/>

★春休み中も学生相談室は開室しています。

★帰省等で来室が難しい時も相談できます。



2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 | |

3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 | | | | | |

