

# 学生相談室ニュースレター

No. 17

〒171-8588 東京都豊島区目白 1-5-1 中央教育研究棟 2階 ☎03-5992-1062

開室時間：月曜～金曜 9:30～17:00（昼休みも開室） 土曜 9:30～12:30（入試期間以外 春休みも開室）

平成 31 年 1 月 17 日発行



【北別館】



【中・高野球場付近】

## 新年の学生相談室

### ～相談のひとこま～

新しい年を迎えました。年度末（1月～3月）の学生相談室は、定期試験期間中、および春休みも通常通り開室しています。入試期間（2月6日～11日）は閉室いたします。

授業期間が終わって期末試験が過ぎると、その後は、進級、進路、就職、卒業といった大学生活の節目が訪れてきます。実際の相談場面をイメージしていただけるように、この時期に特徴的な相談の例をいくつか示してみたいと思います。いずれも、よくある相談内容を基にして創作したものです。

#### 【試験が不安なAさん】

定期試験期間に多数のテストがあるAさんは、試験直前になってどうしていいかわからず不安になり学生相談室を訪れました。授業の出席状況や理解度などを話し合いながら、興味があってよく理解できている科目や、内容が難しく勉強に時間がかかる科目がどれなのかを整理していきました。そうすることによって、この先の準備にどの程度力を入れればいいのか、どのくらいのゆとりがあるのかといった「見通し」がつき、漠然とした不安感が和らいで、少しずつ前向きな気持ちが湧いてきました。

現在の課題が大きすぎて、全体像を実感できていないために不安が強まっている時には、現状を具体的に把握して、できること／できないことを明確にすることで心理的に安定する可能性があります。

### 【進路への迷いがあるBさん】

3年生のBさんは、「この先の就職活動をどう進めていいかわからない」と言います。これまでは授業を休むことも少なく、課題も欠かさず提出し、まじめに学業に臨んできました。しかし、ある会社の面接で「あなたの本当にやりたいことは何ですか？」と問われ、答えられずに固まってしまったそうです。カウンセリングの中で、今までは「よい子」として周りから評価されてきたけれど、自分から進んで行動してこなかったこと、それゆえ自ら進路を選び出さないといけない状況に戸惑っていることに気づき始めました。

まじめで、与えられたことをきっちりこなすことのできる人が、就職活動で思いがけず足が止まってしまうことは少なくないように思います。これは必ずしも悪いことではなく、自分のあり方を見直し、先の道を切り拓いていくために必要な通過点だと考えられるのではないのでしょうか。

### 【卒業が不安なCさん】

単位も取り終え、内定先の研修にも参加し、友人との卒業旅行も楽しんで、あとは卒業式を迎えるのみのCさんが相談に来ました。「なぜかはよくわからないけど、なんとなく落ち着かなくて元気が出ない」と訴えます。一見すると順調に進んでいるCさんでしたが、卒業を迎え社会に出るという大きな環境変化自体が、目の前の大きなハードルのようなものでした。3月末までの数回の面接の中で、Cさんは自分の不安を言葉にし、大学生活の思い出を振り返ることを通じて、気持ちを整理して巣立っていきました。

「卒業」「就職」のように、周りから見ると喜ばしく歓迎されるできごとだったとしても、当の本人にとっては気持ちがふさいでしまうことがあります。周囲に辛さをわかってもらいにくいことも多いようです。新たなステップへの不安が完全に消えることはありませんが、等身大の姿をこころの鏡に映し出し、心理的な意味での卒業を迎えることで、先への一歩がふみ出しやすくなるかもしれません。

これらの例に限らず、さまざまな相談をお受けしています。学生相談室でお待ちしています。



【馬場】

### 学生センター 学生相談室

中央教育研究棟・2階

#### 【開室時間】

月～金 9：30～17：00

土 9：30～12：30

#### 【お問い合わせ】

電話：03-5992-1062