

学生相談室からのメッセージレター

September, 2022



(仙川キャンパスの金木犀)

後期のはじめに

桐朋生の皆さん、こんにちは。また忙しい日々が戻ってきましたね。街ではあちこちで金木犀の花が咲き、甘く清々しい香りを漂わせています。仙川キャンパスや駅前では、金木犀と並んで、白いお花の銀木犀も植えられていますよ。(よかったら探してみてください) 木犀の香りは気分を高揚させ、多幸感を与えてくれるといわれます。年に一度、自然が私たちに惜しみなく与えてくれる特別な贈り物を、今年も感謝して、胸いっぱい吸いこみたいです。

さて何ごともオンライン中心だった2年間から、ほぼ全面的に対面授業に切り替わって半年が過ぎました。日常が戻るのはうれしい反面、久々の通勤・通学ラッシュ、急に増えた人との接触、様々な生活の変

化についていけず、心身の不調に悩んだ人も多かった前期でした。変化の時には誰でも負荷がかかるものです。「新たな日常」にも徐々に慣れていくと思いますが、後期も心配なことがあったらひとりで我慢して抱え込まず、ちょっと勇気をだして、信頼できる誰かに話せたいなと思います。きっとそこから、解決の糸口が探せます。

学生相談室では、コロナ禍で定着したりリモート相談はそのまま生かしつつ、体調に問題のないときは、しっかり感染対策をとりながら、対面でもお話できるようになっています。皆が本当に安心して自由に活動できるようになるまで、もうしばらくはかかりそうですが、二度と戻らない大事な学生時代を最大限楽しみ、充実した、悔いのないものにしてほしい、そうでなくちゃと心から思います。

学生相談室は学内の身近な相談相手として、皆さんが困ったときや不安な時にお話を聞いたり、学校の助けが必要な時には、先生方や職員の皆さんと協力してあなたをサポートします。後期も、どうぞ気軽に相談してください。お待ちしております。

学生相談室カウンセラー 長瀬 恵



(仙川駅前の銀木犀)

Onion peels

あるセラピストの方から伺ったお話です。

「悩みや問題に向き合うのは、玉ネギの皮を一枚ずつむくようなもの。私たちはつい、一気に完全に解決することを求めがちだけれど、本当の変化や解決は、薄い皮を一枚一枚はぐのように、すこしずつじっくりと進んでいくものです。

時間とプロセスはかかるけれど、一枚むけるたびに確実に変化が感じられる。その手ごたえやよろこびが、また次の一枚をむきとる期待と力を与えてくれるのです。」

ほんとうに、その通りだと思います！

どんなに難しく思われる状況でも、急がずあきらめず、完璧を求めずに、一枚一枚・・・

その作業を安心して、一緒にすることのできる相談室でありたいです。



● 学生相談室へのご案内

心配なこと、困っていることはありませんか？

誰かに話してみるのとは解決への一歩。学生相談室は来談するみなさんの勇気や思いを大切に、その方が安心して日常に戻っていただけるまで伴走します。相談については、本人の了解なく外に情報がもれることはありません。安心してご相談ください。

現在、相談はリモートと対面の両方で行っています。

申し込みはメールで

★名前・所属・学年・専攻・連絡先（電話・メールアドレス）

★相談方法（対面・Zoomによるオンライン・電話・メール）

★希望日時（できれば複数・対面はキャンパスの希望も）

★相談内容（どのようなことについて相談したいのか簡単に教えてください）

以上を書いて gakuseisoudan@tohomusic.ac.jp へ。

上記のアドレスからの返信を受信できるように、予め設定をお願いします。



桐朋学園音楽部門 学生相談室

2022年9月29日発行