

# 相談室レター

2024年6月号



学生相談室に新しいスタッフが加わりました。これまで音楽大学や医療機関など、様々な機関で相談のお仕事をされてきたカウンセラーです。今号では着任のご挨拶をかねて、メッセージをお届けします。

桐朋学園音楽部門 学生相談室

## 新任カウンセラーからのごあいさつ



はじめまして。今年度より学生相談室の非常勤カウンセラーとして入職いたしました、公認心理師・臨床心理士の増吉と申します。これまで、医療機関や他大学の学生相談室などにおいて相談業務・心理的サポートに携わって参りました。この度、桐朋学園音楽部門との貴重なご縁をいただき、みなさんとお会いできることをうれしく思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

みなさんは、今、自分自身が思い描く学生生活を送ることができていらっしゃるでしょうか。みなさんくらいの年代は、あらゆる可能性に開かれていると同時に、内面的に不安定で揺れ動きやすく、色々なことで悩んだり、迷ったり、時には「どうしたらいいかわからない」「もうなんにもしたくない」と立ち止まることや、自分ひとりでは消化しきれない様々な想いが湧き起こることもあると思います。

誰にでも、その人にしかわからない困難さやつらさがあって、その人にとってのうまくいかないことがあるものです。一方、誰もが、自分のなかに、より豊かな成長に向かう力をもっていて、より自分らしい在り方・生き方を見出しながら自分自身を育て、自分らしい人生を歩んでいける力をもっています。“悩み”や“うまくいかない体験”は、そのときの自分にとって必要な“新たな気づきを得る変化のチャンス”であったり、自分のなかにある希望や力を改めて発見することのできる“大切な成長のステップ”であったりするかもしれません。

そうは言っても、悩みやつらさの渦中にあると、自分自身や状況を客観的に捉えて解決策・自分なりの答えを見出すことは、誰にとっても少し難しいものですよね。そ

んなときには、学生相談室を活用することも、選択肢のひとつとして加えていただくと嬉しいですよ。

「話したいような・話したくないような…」 「行きたいような・行きたくないような…」、ためらいもあって当然です。迷ったら、どうぞそのままの気持ちでいらして下さい。どんなことでも大切に一緒に考えます。どうぞお気軽に学生相談室を訪ねて下さい。お待ちしております。  
(学生相談室カウンセラー 増吉 理恵)

\*増吉カウンセラーの勤務日は、毎週水曜日と金曜日です。桐朋生とお話できるのを楽しみにしていただきますので、相談事がないときでも気軽に立ち寄り、声をかけてください♪

(長瀬カウンセラーは、原則として毎平日勤務しています。)

\*相談の担当は、通常はスケジュールと相談内容によりご案内します。特に希望があるときには、申込みのメールに書き添えてください。(諸事情で希望に添えない場合もあります。) 継続の相談は、原則として同じカウンセラーが対応します。

新刊のご紹介  
相談室でも見られます



「アーティスト・クリエイターの心の相談室 創作活動の不安とつきあう」

手島 将彦 (産業カウンセラー) 著 福村出版 2024年4月刊行

著者の手島さんは、自身もミュージシャンとして活動後、マネジメント・スタッフを経て、専門学校の音楽院で講師と新人開発を担当。音楽や音楽業界に精通しているだけでなく、人の発達や特性、心の問題に対する深い関心と理解があり、産業カウンセラー、保育

士の資格ももっています。豊かな経験と膨大な知識を活かしてアーティストの心のサポートに尽力し、著書も注目されています。既刊「なぜアーティストは生きづらいのか?— 個人的すぎる才能の活かし方」(精神科医・本田秀夫氏との共著 2016)、「なぜアーティストは壊れやすいのか?— 音楽業界から学ぶカウンセリング入門」(2019)に続く本書は、「表現する人」が実際に抱える多様で切実な悩みに、カウンセラーが答えるスタイル。表現方法や音楽のジャンルを超えて、ヒント満載の一冊です。(学生相談室カウンセラー 長瀬 恵)

### 学生相談室は、桐朋生の「なんでも相談窓口」です

たとえば、心身の不調・学業・生活・音楽・人間関係・進路・実技のこと・障がい・ハラスメント・性的違和感など、様々なことを相談できます。特別な配慮を要する方の「アクセシビリティ支援」の窓口でもあります。専門の国家資格をもち、元本学教員の専任カウンセラー(桐朋卒)と、音楽大学や医療機関での臨床経験をもつ非常勤カウンセラー(週2日担当)が、皆さんの相談にあたります。音楽や学校関係のことも安心してご相談ください。内容に応じて、学内の他部署や学外機関への紹介も行います。

相談は予約制・無料。相談者と内容についての秘密は守られます。

予約は〈学年・名前・専攻・希望の日時と校舎・簡単に相談内容〉を書いて、  
学生相談室：[gakuseisoudan@tohomusic.ac.jp](mailto:gakuseisoudan@tohomusic.ac.jp) にメールでご連絡ください。

- \*対面・リモート (Zoomによるオンライン・ミーティング、メール、電話など) 相談する方の希望のスタイルで対話ができます。(予約時に希望をお知らせください)
- \*家族・友人・先生 etc.との来談も歓迎します
- \*保護者の方からのご相談 (本学に在籍されるお子さんについての) もお受けしています



2024年5月23日発行 桐朋学園音楽部門 学生相談室