



2025 年春の号

藤女子大学

学 生 相 談 室 だ よ り

新しい環境、季節の変わり目……、みなさんお元気ですか？ 新入生のみなさんは、ご入学おめでとうございます。少しずつ大学生活に慣れてきているのでしょうか？ 新しい環境に慣れるって、案外しんどいものです。がんばれている気がしても、カラダがついてきてない感じがあったり、なんとなくわけでもないけどココロがどんよりしがち……など感じやすい時期かなあ……と思います。ココロの状態は気づきにくくても、カラダがだるかったり、眠りが浅いなどでカラダがココロの不調を教えてくれることもあります。そんなときは、いつでも学生相談室を利用してください。

さて、年 2 回発行している学生相談室だよりですが、今回は、新しいカウンセラーをおひとり迎えたこともあり、改めて自己紹介を……と思いました。お時間のある時にでもご覧になって、どんな顔してるひとかなあ～なんて様子を見に来てみてください。どうぞよろしくお願いします。（花川：齊藤）



ご予約の方法



*大学のホームページ「在学生の方へ」をクリック。教育・学生支援「学生相談室」から

【学生相談予約フォーム】に必要な事項を記入、送信してください。

*相談室もしくは保健センター経由で予約も可能です。直接、もしくはお電話でご予約ください。

各連絡先、開室時間、担当者は以下の通りです。長期休業中は閉室です。

北 1 6 条キャンパス学生相談室

場所：本館 3 階 3 4 4 ・ 3 4 5 室

保健センター：☎011-736-5099

学生相談室（直通）☎011-736-0315

*開室時間外は、留守電になります。

月曜日	9：30～14:00	森田
火曜日	11:00～15:00	西村
水曜日	9：30～14:00	森田
木曜日	9：30～14:00	森田

花川キャンパス学生相談室

場所：本館 3 階 3 0 3 室

保健センター：☎0133-774-7063

学生相談室（直通）☎0133-74-7428

*開室時間外は、留守電になります。

月曜日	11:00～14:00	齊藤
水曜日	9:30～14:30	篠宮
木曜日	11:00～14:00	齊藤
金曜日	9：30～14:00	西村



みなさん、はじめまして！この4月から花川キャンパス(水)の担当となりました、カウンセラーの篠宮です。緑や自然が好きなので、花川キャンパスでいろいろな鳥の声が聞こえてくると、爽やかさが感じられてありがたく思っています。

私の長いカウンセラー経験の中では、失敗してしまったり、行き詰まりを感じたりして、とつともつらい時期があっても、やがて、これまでとは違う「新しい見方や方法」に気づいたり、「自分の中にある力」に気づき、前向きに歩み出していく人達に多く出会ってきました。学生みなさんも時には、こころの疲れやモヤモヤを感じることもあるかもしれません。そんなときには、「気になること」をノートに書き出してみたり、だれか安心できる人に話をしてみたりすることをお勧めしたいと思います。今の自分のこころの中で「気になっていること」を一つ一つ確認して整理をしていくだけでも、想像していた以上に気持ちが落ち着いてくることがあります。それから、どうぞ学生相談室も気軽に利用してくださいね。みなさんの「こころの成長や進化」につながるお手伝いができるように努力していきたいと思っています。どうぞよろしくお願いします。

篠宮先生

花川キャンパス、北16条キャンパスに勤務しているカウンセラーの西村です。花川に初めて勤務してから3年目になります。大学も新しいことが導入され、時代は変わっていくのだな、としみじみ感じます。

自分自身はいつも考え、悩んでばかりの毎日。後から考えると「こうしたら良かった」「こうしておけば」という繰り返しのようになりますが、それでも時間が経つと何でも経験しておいて無駄になったことはなかったな、という気持ちでいっぱいです。

将来を考えると不安で押しつぶされそうになるときはありますか？ そんなときは会いにきて欲しいと思います。苦しい感覚と一緒に言葉にしていくことで、何を不安に思っているのか、何を変えればいいのか、自分がよく見えてくると、「こうすればいい」という安心感につながります。

「こんなこと」と思わずに、気軽に利用してくださいね。お待ちしております。

西村先生

北16条キャンパスで月・水・木曜日の相談を担当しています森田佳江です。藤女子大学の勤務は10年目で、気づけば長く大学の様子を見てきましたが、穏やかで温かな雰囲気が素敵な大学だなと感じています。

学生相談室では皆さんがそれぞれの困りごとや不安・大変さを抱えながらもより良い大学生活を過ごすお手伝いをさせてもらっています。こんなことで相談に行っているのかな？と躊躇せずに気軽に相談に来てもらえると嬉しいです。「もう少し気楽にして良いのかな」「支えや助けがあるんだな」・・・と思ってもらえる場所にしていけるようにと日々思いながら相談室にいますので、どうぞよろしくお願いします。

森田先生