

藤女子大学

学生相談室だより

2025 年秋号

藤女子大学 学生相談室

暑かった夏が嘘のように涼しくなってきましたね。今年の夏は暑かった！ですし、急にザーッと降る雨も多かったですね。いわゆる「北海道の夏」は過去のものになりつつあるのかも・・・と思う夏でした。秋冬は穏やかな天候に恵まれるといいですね。

さて、秋の訪れと同時に後期スタートとなりました。後期はどんな授業と出会えるでしょうか？大学祭もクリスマスもありますね♪充実した後期となりますように・・・！

もし学生生活の中で何か困りごとが出てきたとか、「気持ちが重いなあ」「つらい気持ちがなかなか回復しないなあ・・・」ということなどがありましたら学生相談室にいらしてください。丁寧にお話を聞かせていただきますので、話すことがまとまっていなくても大丈夫です。

どんなことでもお聞きしますので、気軽に相談に来てくださいね。



ご予約の方法



＊大学のホームページより：「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： 直接来室、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。

来室が難しい場合は電話・オンライン・メールでの相談も可能です。

後期から各キャンパスの開室曜日・時間が一部変更になっています。ご確認ください。

北 16 条キャンパス学生相談室

場所：本館 3 階 344・345 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	9:30～14:00	西村
水曜日	9:30～14:00	森田
木曜日	9:30～14:00	森田
金曜日	9:30～14:00	西村

花川キャンパス学生相談室

場所：本館 3 階 303 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

みなさんはどんなことが好きですか？自分の好きなことって自分の心と体のバランスをとるためにすごく大事だなあと思うのです。今回は相談室カウンセラーの皆さんの「好きなこと」を紹介してもらいました🌸人の好きなことって聞くのも楽しいですね。「あ！自分もこういうこと好きだな！」とか「へえ、そんな楽しみ方があるんだな」なんて思って読んでもらえたら嬉しいです🌸

ちなみに私はキャンプに行って自然の中でゆっくりご飯を食べたり、コーヒーを飲んだり、温泉につかったりするのが好きです。家で布団かぶってゴロゴロしながら漫画やスマホ見てダラダラ…も好きです（笑）日々頑張らないといけないことも沢山あるのですが、好きなことをする時間も確保しながら過ごしていこうと思っています。（森田）

まさに今の自分にとって悩みっぱなしのテーマでした。今は毎日、家族のための時間が多すぎて、自分自身に戻れる時間を無理にでも作ろうとしている最中なのです。自分が充実していないと人には優しくなれない、と実感。自分の好きなものってなんだろう、何をしたいと思っているんだろう、と心のどこかでいつも探しています。今、少しわかってきたのは、落ち着いた一人の時間、カフェや図書館などに行きたいと思っていること。目標1ヶ月に一回行くこと。どうやら落ち着いて本を読み切りたいということがわかってきました。そして、外に行きたい！川のほとりを自転車で走りたい！を叶えるため来年には自転車を買おうと思います。もう一つ、これは目標です。あと数年経ったら、小さい頃から20代まで弾いていたマンドリンを再開したいです。もう指も動かない、楽譜も追えない、ですが、自分自身の本当の大好きを取り戻したい。大好きって自分自身だな〜と書いていてつくづく思いました。（西村先生）



こんにちは。私は、晴れた日に外を歩くのが好きです🌳ハイキングや散策で木や花を眺めたり、鳥の声に耳を澄ませたり、自然の中でお弁当を食べるのもいいですね〜。アウトドア派というよりは、ノンビリ派？で…緑の中にいると、こころも体もゆったりしてくるのが好きです。家では、草花を育てるのも楽しみのひとつで、この夏は、ベランダで朝顔を育てました。毎朝淡いピンクの花が咲くのを見ては、程よいやわらかい元気もらえる気がしています🌸コーヒーを丁寧にいれて飲むのも好きです☕🌸お手頃価格の粉コーヒーでも、シナモンと牛乳を入れて、お気に入りのカップで味わうと、ごほうび気分になれたりします（スイーツもあると、さらに Happy!）。後は、音楽を聴いたり、歌うことも大好きで、時にはカラオケで声がかすれるほど熱唱することもあったりします🎵

気分がどんよりしている時でも、自分が「好きだな」と思えることをしていると、少し晴れてきたように感じるがありますよね〜☁️。皆さんには、どんな「好きなこと」がありますか？（篠宮先生）

みなさま、こんにちは〜。と〜っても暑い夏が終わりましたが、お元気でお過ごしでしょうか……。さて、今回はわたしの好きなものというお題。何度も考えて、あれこれ思いを巡らせているうちに時間ばかりが過ぎてしまいました。というので、最近好きなもの（人も入っちゃます）を並べ立てることにしました。ミハヤエル・エンデ、卵、カフェ巡り、音楽、本、星野源、藤井空と風2人とも、山本ふみこ、若松英輔、ムーミン、キャロル・ギリガン、ヨシタケシンスケ、荻原チキ、暮らしの手帖、台所……。いろんな分野で挙げようと思っていたのに、ひとが多くなっていました。結局……ひとが好きなのかもしれません。毎日暮らしていると、何かと息苦しくなることもあります。できるだけ好きなもの・ひとに囲まれて、きもちよくのびのびと過ごしていってくださいね（^ ^）。よかったら……相談室で息抜きでも……。 （齊藤先生）

