

Clearing a Space

Vol.15 (2019年春号) Spring Issue

産業医科大学学生相談室(カウンセリングルーム)通信

本学に入学される皆さん、御入学おめでとうございます！

厳しい受験を突破して来られ、新鮮な気持ちをもって張り切っておられることと思います。

4月は新しい生活が始まる何かと慌ただしい季節です。気持ち新たに物事に臨んでいこうとする一方で、環境の変化も多く、自分のペースをつかむのが難しいのもこの時期ですね。

これから、勉学はもちろん、部活動や色々な社会経験にもチャレンジしていこうとする中で、うまくいくこともあれば、失敗して気持ちが落ち込んでしまうようなときもあると思います。

そんなときはふと立ち止まって、誰かに話をしてみませんか。

話すことは、放すこと

皆さんが“話し相手”や“相談相手”と言われて思いうかべるのは誰でしょうか。

人に話すことによって、自分の気持ちを少し放すことにもなり、自分でもよくわからないもやもやとした思いが整理されて、気持ちが楽になります。

これからは、困ったことや悩みがあるとき、そういうものは特になくとも誰かに気持ちを聞いてほしいとき、信頼できる人に話をしてみしてほしいと思います。

内容によっては、近い存在だからこそ話しにくい、ということもあるかもしれませんね。

最近では、高校までは学校にスクールカウンセラーがいたという方も多いと思いますが、大学には学生相談室というところが設けられており、皆さん利用することができます。

学生相談室は、病気の人や調子の悪い方だけのためではなく、学生全体の学びや成長を支えるという機能もあります。ちょっとした困りごとや、気持ちを吐き出すためだけでも構いません。秘密も守られますので、気軽に、来室してみてください。

学生相談の予約

保健センター直通 093 - 691 - 7364

または 産業医科大学 (代) 093-603-1611 内線 3334(保健センター)、3304 (在室時のみ)。

メールでの予約も可能です。メールアドレス：hoken-c@mbx.uoeh-u.ac.jp

直接学生相談室に来られても結構です。

学生相談カウンセラーの紹介

学生相談室のカウンセラーを紹介します。水・木・金に開室しています。
(利用は無料です。詳しい開室時間はパンフレットに掲載しています。)



木曜日(隔週)・吉村玲児(よしむられいじ)

精神科医師。産業医科大学医学部精神医学教授。

趣味・・・読書と音楽です。好きな作家はカズオ石黒。音楽では、U2やピータゲイブリエルなど英国ロック専門です。

学生の皆様へ・・・皆さんより長く生きてきている私の経験から伝えることのできるアドバイスがあると思います。どうか気軽に相談してください。授業等で忙しい場合や相談室が空いていないときは私の研究室へ来てもらっても構いません。1416号室です。

金曜日(毎週)・顧佩靈(こはいれい)

臨床心理士。産業医科大学保健センター学生相談室カウンセラー
九州大学キャンパスライフ・健康支援センターカウンセラー
NPO法人九州大学こころとそだちの相談室 心理相談員

出身・・・中国のシャンハイ。日本に来てからもう16年目を迎えた。

趣味・・・2年前からスロージョギングを始めました♪日が暮れていく茜色の空を見ながら楽しく走れて気分がサイコーです。気持ちや疲れをリセットしたい時に、ぜひチャレンジしてみてください！

新入生の皆様へ・・・大学入学おめでとうございます。大学生になると、学業と共に、サークル活動やアルバイトなど自分のやりたいことが一気に増えますね。急に広がる世界に自由でわくわくすることが多いが、時には戸惑ったり、困ることもあると思います。その時には、気軽に学生相談室にお話しください。自分の気持ちを見つめ直したり、整理したり、これからのことを一緒に考えてみましょう！皆さんが持っている「強み」を見つけ、充実した大学生活を過ごせるお手伝いができればと思います。



水曜日(隔週)・佐村さやか(さむらさやか)

公認心理師。臨床心理士。
山口県スクールカウンセラー。
下関市教育委員会所属カウンセリングアドバイザー。

出身・・・北九州市八幡東区。

趣味・・・旅行。海外旅行に行き現地ですごく楽しそうに、英語を勉強しなさいと思います！

新入生の皆様へ・・・私自身の大学生活は、たくさんの出会いに恵まれ、多くの経験をしながら、自分の基盤が作られていった時間でした。学生の皆さんには、何かがあったときの話し相手として、家族でも友人でも先生でもない学生相談のカウンセラーという存在も、是非利用してみてください。

