

利用してみよう！学生相談室

みなさん、学生相談室について知っていますか？

Q1. どのような場所ですか？

学生相談室は、皆さんが学生生活を送っていく中で出会うさまざまな事柄について、気軽に相談できる場所です。

Q2. どのような相談ができますか？

たとえば、人間関係について、サークルや友人について、学業上の悩み、家庭のこと、心身の健康問題、性格や適性について、進路、人生観、自分自身を知りたい・見つめ直したいなど、様々な悩みについて相談できます。また、必要に応じて他の窓口への紹介も行います。相談内容については秘密を守ります。

Q3. 相談の申込はどのようにすればいいですか？

原則として予約制となります。予約をご希望の場合は、下記の開室時間内に直接来室、または電話をしてください。

Q4. 相談時間はどのくらいですか？

1回の相談時間は約30分から1時間程度で、無料です。1回で終了する場合も、定期的に継続してお話を伺う場合もあります。

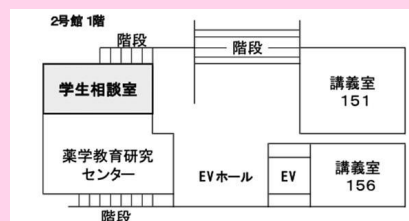


芝共立学生相談室／03-5400-2640

- ・月曜日[大江]・水曜日[小林] 開室時間：12：00～13：30
- ・木曜日[横田] 開室時間：16：30～18：00
- ・金曜日[石田] 開室時間：13：00～17：30

※開室時間以外のご予約・お問い合わせは電話でお願いします。

月～金曜日 受付時間9：30～16：30



三田・日吉・矢上の学生相談室もご利用いただけます

(詳細は、慶應義塾大学塾生サイト「学生相談室」ページを参照してください。)

▶ <https://www.students.keio.ac.jpcom/life/consult/counseling-rom.html>

※所属キャンパスにかかわらず、利用することができます。





2021 年度 芝共立学生相談室

カウンセラーのご紹介

コロナウィルスとの付き合い方をそれぞれが模索した1年が終わり、新しい季節がめぐってきました。皆さんは、どんな気持ちで春を迎えているのでしょうか？新しい気持ちで新学期を迎えている人、不穏なニュースに不安を感じる人、感じ方は人それぞれですね。

学生相談室では、みなさんが自分らしく学生生活を送るためのお手伝いをしています。学習のこと、サークルのこと、友人のこと、ストレスのこと、ぜひ気軽に話してみませんか？



大江 知之

兼担カウンセラー／薬学部准教授



教員としては主に2、3年生の有機化学系講義や実習を担当しています。今年度は徐々に普段通りの大学生活に戻っていくと思いますが、完全に正常な日々に戻るにはもう少し時間がかかりそうです。いつもと違う日常は知らず知らずのうちに精神的なストレスを与えます。学業、進路、人間関係といった具体的な相談事項がなくても、何となく不安だとか、ちょっと困っているとか、どんな些細なことでも悩みを一人で抱え込まず、とりあえず相談室に来てみてください。All are welcome here!



小林 典子

兼担カウンセラー／薬学部専任講師



医療薬学・社会連携センター 社会薬学部門の小林です。いつもは3号館1階の受付の向かいの部屋で附属薬局に近い所にいます。担当している講義や実習は、薬学科早期体験学習、実務実習事前学習、実務実習などです。学生相談室にはお昼休みの時間にいます。相談することは無いけれど、話をしたい時にもどうぞ遠慮なく来てください。つらいときの居場所として利用しても構いません。気軽にドアを開けてみてください。



発行日：2021 年 4 月 1 日

発行者：芝共立キャンパス学生相談室 TEL 03-5400-2640



横田 恵理子

兼担カウンセラー／薬学部准教授



薬学教育研究センターの教員です。生物系および倫理系の講義・演習を担当しています。コロナ禍での1年、イライラしたり、落ち込んだり、しんどい思いをされた方も多かったでしょう。新学期を迎え、皆さんと大学で会えるようになり私たちも嬉しいです。友人や家族との関係、進路のこと、勉強のこと、なんでも結構です。気楽に声をかけて下さい。



石田 絵理

常勤嘱託カウンセラー／臨床心理士



COMING SOON!

2021 年度より金曜日には新しいカウンセラーが在室します。



三田学生相談室もぜひご利用ください

飯島 みどり

アソシエイト・カウンセラー／臨床心理士

三田学生相談室に勤務しています。コロナウィルスの流行が始まって1からの1年、皆さんにはたくさんの「我慢」があったことと思います。私自身も、外出ができない、人と会えない、旅行に行かれない、そして、対面してカウンセリングができない、といった様々な「我慢」をしてきました。一日も早いコロナの収束を願うばかりです。「我慢」に疲れたとき、人と話したくなった時、どうぞ学生相談室をご利用ください。三田キャンパスは徒歩20分ほどですので、三田の相談室もご利用ください。





発行日：2021 年 6 月 1 日

発行者：芝共立キャンパス学生相談室 TEL 03-5400-2640

新学期が始まり 2 か月がたちました。初めはやる気にあふれていてもだんだん慣れてきたり、最初頑張りすぎて疲れてきたりする時期かもしれません。また、梅雨の時期で曇り空にうつうつとした気持ちになって何もする気がしないということもあるでしょう。どんな人であってもそういう時はあるはずです。そこで相談室のカウンセラーにそんな時どうしているか聞いてみました。皆さんも参考にしてみてください。



やる気が出ない時はどうしていますか？

大江 知之

兼担カウンセラー／薬学部准教授



よくあります。そんなときは目標を下げて、何でも良いのでとりあえず 1 歩を踏み出すようにしています。最初の 1 歩が出ればその勢いで 2 歩 3 歩と進められることが多いです。ボールを転がすのと同じです。全部仕上げてしまおうという意気込みで始めようとするのではなく、例えば、とりあえず今は教科書の一行だけ読んでみようとか、レポートだったら名前だけ書いてみようとか。歩き始めると気分は変わるものです。また、一度断念したとしても、少し進んでいることで、次に始めやすくなります。



小林 典子

兼担カウンセラー／薬学部専任講師

やる気が出ない時の対処法を調べてみるといろいろ出てきます。でも、自分は自分の方法で。そのときの気分や状況に合わせて家でゆっくり過ごしたり、お気に入りの入浴剤を入れていつもより長めにお風呂に入ってみたり。とりあえず外に出て鳥の声や小川のせせらぎに耳を傾けたり、サワガニを探してみたり。鉢植えのラベンダーが風にそよいでいるのを眺めてみたり。あまり何かをやろうと思わないで、出来なかったことを考えるより、今日出来たことを考えるようにしています。

横田 恵理子

兼担カウンセラー／薬学部准教授



気分が沈んだり疲れていたり、いろいろなことが捗らない時は、アップテンポな曲をバックで流します。近頃よく聞くのは、東京スカパラダイスオーケストラ。ボサノヴァもいいですね。南の国の音楽は、太陽の光を感じられるからでしょうか。気持ちがほぐれます。もう少し“重症”な時は、読書。最良の作家の新刊や気になる本を日頃から積んでおき、ここぞとばかりに固めて読みます。小説の国から現実に戻った時、リセットされている自分に気づきます。



石田 絵理

常勤嘱託カウンセラー／臨床心理士

そういう時には、そのことばかり考えているといつまでたっても進まないの、別のことをして気分を変えるようにしています。散歩をしたり、掃除をしたり、コンビニにお菓子を買いに行ったり、部屋の模様替えをしたり。また気分を変えるために設定を妄想することもあります。例えばレポートを書かないといけない時に、売れている作家の気分になると楽しく取り組めたりすることもあります。全然全く何もしたくないときには、思い切ってだらだらしくします。

はじめまして。今年の 4 月から毎週金曜日の午後(13:00～17:30)、芝共立キャンパスの学生相談室にいます。その他の曜日は三田キャンパスの学生相談室にいます。文系だった私に薬学部はとても忙しそうに映ります。そして私服姿のみなさんが白衣を羽織ると一気にプロっぽくなるなど毎回思っています。相談室は忙しい日常の中で違う時が流れる空間だと思います。疲れて落ち着きたい時、立ち止まって考えたい時など、相談内容がまとまっていなくても大丈夫です。ので、どうぞ気軽に相談室を利用してください。



発行日：2021 年 10 月 1 日

発行者：芝共立キャンパス学生相談室 TEL 03-5400-2640

「箱庭」について



慶應義塾大学の学生相談室には「箱庭」があります。芝共立キャンパスの相談室にもあります。今回は、「箱庭」についてご紹介したいと思います。

「箱庭」は、その名の通り、**57cm×72cm×7cm** の大きさの砂の入った箱に、さまざまなミニチュアの置物やフィギュアなどの玩具を選んで、何らかの表現をするものです。「箱庭療法」とも言われます。英語では「sand play」と呼ばれます。玩具は、人、動物、木、花、乗り物、建築物、橋、柵、石、などがあります。最初は子どものための心理療法の一つ的手段として、子どもがその内的世界を表現するための技法として考案されましたが、それを成人にも効果のあるものとして発展させました。盆栽のように非常に日本的な感じがしますが、もとはスイスで発展したものです。それを心理学者の河合隼雄が日本に紹介しました。「カウンセリング」は言葉で自分を表現しますが、子どもにとっては「遊び」が自分の世界の表現手段であり、「絵画療法」は絵で表現すること、「箱庭」は砂の入った箱と玩具を使って表現するものと言えます。

中学校でスクールカウンセラーをしていた時に相談室に来るようになった中1の不登校の女子生徒は、非常に緊張感が強く、いわゆる「いい子」の受け答えが目立っていましたが、「箱庭」に興味を持ち、毎回「箱庭」を使って何かを作るようになりました。10回あまり夢中で「箱庭」を作る回が続きましたが、最初は箱の真ん中のごくごく小さな場所から始まり、途中で真ん中を流れる川が出てきて、川の向こうの世界とこちらの世界、渡りたいけど渡れない、という状態を経て、ついに川を渡し、いろんな動物がいる世界を表現して、その頃に

は「箱庭」の説明をしながら、それ以外にも言葉で自分の世界を表現するようになっており、その回を最後に「箱庭」なしで言葉だけのカウンセリングになっていきました。並行して現実世界では、教室に戻ることにチャレンジしていて、不思議なことに、ちょうど川を渡る「箱庭」を作った頃に、現実世界でも初めて授業に参加していました。緊張感が高く、いい子になってしまふ彼女にとっては、相談室で自分を表現するのにまず言葉を用いない「箱庭」を使うことが必要だったのだと思います。「箱庭」を介して自分の中で起こっていることを表現し、「箱庭」の世界のことを説明しながら、自分のことを語ることに少しずつ慣れていったのではないかと思います。

「箱庭」は、癒しと変容だと言われます。言葉で語る世界は知的に作り上げた世界であり、人はそれだけでなく普段意識していない無意識といわれる世界を持っており、その二つの世界の間には当然ズレがあるのですが、そのズレが大きいほどしんどさを感じる状態であり、様々な症状となって出てきたりするのでしょう。その言葉にならないものを形にするために「箱庭」は一つの方法として使うことができます。

今回は学生相談室に置いてある「箱庭」についてご紹介しました。流れの中で理解する必要があるため、一度だけやってみて意味を解釈することあまり意味はなく、また人によって向き不向きがあるため、誰にでも適用できるわけではありませんが、もし興味や関心がわいたら、相談室に来てそのように言うてみてください。



参考：『箱庭療法入門』河合隼雄 編 誠信書房

（文責：石田絵理）



発行日：2021 年 12 月 1 日

発行者：芝共立キャンパス学生相談室 TEL 03-5400-2640

「就職活動のことを考えると不安」「夜になるとなんだか不安」「不安で何も手につかなくて」などという言葉が相談室ではよく聞きます。不安を感じたことがない人はいないと思います。今回は、この身近な「不安」について取り上げたいと思います。

不安とは 不安の感情はそれ以外の不快な感情と違い、その原因が意識されていません（不安を引き起こす契機は意識されることもあります）。

不安：好ましくない予期に対する不快な感情の状態、危険への切迫した感覚

恐怖：意識に認知された外的で現実的な危険に対する反応

どのように現れるか

生理面 脈拍数や呼吸数の上昇、胸部の圧迫感、身震い、発汗、下痢、筋緊張

心理面 無力感など

「不安」は人間特有のもの

動物は、生存が脅かされると闘争や逃走などの方法で反応し、危険に対して防衛しようとしますが、不安は、そのストレスのシステムを事前に作動させた結果であり、「もし～が起きたなら」という未来を予測する能力を持つ人間特有のもので、不安を抱えている人のストレスシステムは常にスイッチが入った状態で、危険が現れたらすぐ対処できるよう、いつでもエンジン全開か、瞬時に体制を整えられるようになっています。そのため、以下の現象が起きます。

精神的に落ち着かない：何か違うことをしたいと感じる、その場にいたくない

身体が落ち着かない：闘争か逃走かに備えるため、その相手がたとえいなくても

筋肉がその構えになり、貧乏ゆすりや歯ぎしりや手で物をいじり続ける

疲労感：ずっと警戒状態にいるのには大量のエネルギーを消耗するから

お腹の不調：食べ物の消化吸収より闘争や逃走に必要な機能を優先するため
吐き気：満腹状態では逃げたり闘ったりできないため空にしようとする
口の渇き：血液が筋肉に集中するため唾液腺に使える血液が少なくなるため
発汗：逃げよう闘おうとすると身体が温まり、それを冷やすために汗を出す

人類は進化しましたが、脳はまだ現代社会に完全に適応していなく、いまだに動物と遭遇して逃げたり闘ったりしなければいけなかった時代の名残が残っているのです。

これを現代に置き換えると、例えば試験の前にもし受からなかったらどうしようと不安を感じる⇒最高の気分の方が気持ちよく試験日を迎えられるのになぜ不安を感じるのでしょうか。でもこの不安があるからこそ準備をしなければ、計画を立てて集中するのを助けてくれます。動画ばかり観ていては試験に受かる確率は上がりません。



このように不安は、無意識の中での危険の存在を知らせる信号であり、それに反応して適切な動きが行われれば受け入れがたい思考や気持ちが意識に上がることを防いでくれます。しかし、適切な防衛がされない場合は、強烈で持続性のある不安か、他の、パニック障害・恐怖症・強迫性障害・外傷後ストレス障害などの不安障害や、身体表現性障害・解離性障害などの神経症症状が出現します。そうなった時は一人で対処するのは難しいので相談室に相談してみてください。（文責：石田 絵理）

参考：精神分析事典 B. E. ムーア／B. D. ファイン編 福島章監訳 新曜社
精神力動的臨床医学②臨床編：I 軸障害 G. O. ギャバード 大野裕監訳
岩崎学術出版社
スマホ脳 アンデシュ・ハンセン 久山葉子訳 新潮新書