

教職員の皆様にご紹介いただいたり、メンタルヘルスに関する講義を担当させていただいたりしてきたおかげで、学生相談室も皆様に広くご利用いただけるようになりました。ここであらためて、学生相談室がどのような形で皆様のお役に立てるのか、大まかな見取り図をお示しておきたいと思います。

## 自分と向き合って成長する場として

大学生は自己形成の途上にあり、昔から抱えていた自分のテーマに向き合うことができる時期です。

学業や大学生活にひとまず問題はないのだけど、人として成長するために、真剣に自分と向き合える場が欲しい。そのようなモチベーションを持つ方へ、学生相談室はプライバシーが守られた専門的な心理相談の時間を提供します。この場合、学生相談室に通っていることは、自分で言わない限り、誰にも知られることはありません。

心理相談を通して、自分や他者に対する理解が深まり、様々な感情やその意味を豊かに体験できるようになるでしょう。個人としての主体性や自由を享受できるようにもなるでしょう。



## 自分のニーズを知る場として

一方、学業や大学生活において困ったことになることもしばしばです。単位を落としたり、大学に行けなくなったり、研究室の人間関係に行き詰まったりします。

そういうとき、学生相談室は、ご本人の同意を得たうえで、大学内外の様々な窓口と連携して、最適な支援ネットワークを構築していきます。

そのような支援を通じて、学生さんは相談すべき相手に早めに相談することや、合理的配慮などの必要な制度を利用することなど、サポートの使い方を学んでいきます。つまり、自分がどのようなニーズを持った人間なのか知っていくわけです。これは社会に出てからも役に立つ、大切な自己理解です。



※Vol.73 は 10 月に発行いたします。よろしくお願い申し上げます。