

# 学生相談室ニュース

発行：聖心女子大学・健康サービスセンター・学生相談室  
 場所：1号館3階 TEL 03-3407-5811（代表）  
 開室時間：月～金曜日 10：00～17：00  
 談話室：月～金曜日 10：30～16：30

行動制限がなくなって、コロナ以前の賑わいが少しずつ戻ってきましたね。皆様はどんな夏休みを過ごしましたか？花火大会や音楽イベントなど、各地で開催される夏らしいイベントを楽しんだ方もいるかもしれません。9月になっても、まだまだ暑さが収まる気配がありませんし、夏の疲れが出やすい時期です。睡眠、食事をしっかりとって生活リズムを整えていきたいものですね。

長期休みが明けて、もし何か困ったり少し休みたくなったら、学生相談室、談話室の利用も試してみませんか？相談は対面で行っていますが、オンラインや電話でも対応しています。いつも臨床心理士がお待ちしております。

## 面接室



どんなことを話すの？

個人的なことからや気になること、心配なことなど、  
 どんなささいなことでも相談できます。

性格

精神衛生

対人関係

学業

就職

家族

アルバイト

課外活動  
 サークル・部活等

進路

性に関する  
 悩み（LGBTQ等）

宗教・思想

生活・経済的  
 なこと

## 《相談申し込み方法》

- USH-Cloud（学生向けページ）→ 学生相談室 → 相談の申し込み
- 公式ホームページ → 学生相談室 → 利用案内 → ご予約はこちらからでもアクセスできます。



学生相談室 HP



X（旧ツイッター）





## 「すべてに時がある」

佐々木良子

「神のなさることは、すべて時にかなって美しい。」と聖書の中で、コヘレトという知恵者は語っています。天の下では、すべてに時機があり、すべての出来事に時がある。生まれるに時があり、死ぬに時がある。植えるに時があり、抜くに時がある。泣くに時があり、笑うに時がある。嘆くに時があり、踊るに時がある。求めるに時があり、失うに時がある。黙すに時があり、語るに時がある。愛するに時があり、憎むに時がある。戦いの時があり、平和の時がある。神はすべてを時に適って麗しく造り、永遠を人の心に与えた。天の下では、すべての出来事に、すべての業に時がある。



(聖書「コヘレトの言葉」3章から抜粋)

毎日の生活の中で、私たちは様々な体験をしています。喜んだり、幸せを感じる時があったり、あるいは苦しい時や悲しさを感じる時もあります。コヘレトはそれをすべて時にかなって美しい、と語ります。宇宙全体を見ておられる神様の視点と比べると、限りあるところしか見えていない私たち人間は、困難にぶつかったり、辛い出来事が起こったりすると気持ちが沈んでしまいます。しかしそれを神様からの目線で見てみると、さまざまな事が起こる時は、私たちには見えなくても、神様の救いの計画の中で、一人ひとりにとって良きことに働くよう、神様が図らっておられます。永遠の時の中におられる神様を信頼して任せ、その時その時に、自分ができることをやりながら、前に向かって歩いていきたいと思います。



## 「ワクワクの効果」

石田さやか

この夏、アスリートの育成に携わる方とお話をする機会がありました。「どんなに素晴らしい能力と技術があり、素晴らしいコーチの教えのもとに練習をつんだアスリートでも、それだけではオリンピックの金メダルはとれない。必要なのはワクワク感なのです。」と。

その言葉を聞いて、私は元フィギュアスケーターの羽生結弦選手のことを思い出しました。ある試合の会見で彼は「会場でアップしている時、ワクワクが止まらなかった」と話していたのです。これが彼の強さなのかな、とその時思いました。大きな本番の会場に入って、プレッシャーや緊張よりもワクワクが大きいというのは、そこが彼にとって大好きな場所であり、子どもの頃からずっと憧れてきた場所だったからでしょう。

私たちも好きなことを考えるとワクワクしますよね。何かを好き、という気持ちは理屈抜きなことも多く、それは私たちの人生にとって大切に意味のあることだと思います。そこには自分のルーツに通じるものが含まれることも少なくありません。

最近、私自身もよく思うことは、情報過多な今の時代だからこそ自分の感覚や感情を大切にしなければならないということ。日常が忙しく、こなさなければならない実務が増えるからこそ、自分と繋がる“自分軸”をしっかり持つことが大切なのだろうと思うのです。

旅行先に迷った時、久々のお休みに何をしようかと迷った時、将来の進路に迷った時、何を考えたらワクワク感が動き出すのか。そんなアンテナを常に持っていたいものです。