

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

今年の夏は本当に厳しい猛暑でしたが、ようやく朝晩は涼しさを感じる日が増えてきましたね。長い長期休みが明けて新学期を迎え、それぞれに色々な想いを抱えながら過ごされていることと思います。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？談話室では、1人で静かにくつろいでも、ご友人等と話していてもよく、涼しい空間でゆっくりと過ごしていただけます。相談室には臨床心理士がおります。誰かに話してみようかなと思った時にはいつでもお声かけください。

面接室



どんなことを相談できるんだろう？

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 Twitter）



Instagram



「短編映画ヘリウムを観て一心の中の fantasy の大切さー」

吾妻 ゆかり

今年の夏休みは猛暑に加えて、南海トラフ地震の臨時情報が出たり、ゲリラ豪雨や線状降水帯、台風が発生したりと、本当に大変でした。皆さんはどんな夏休みを過ごされましたか。

私は偶然『ヘリウム』という 2013 年にアカデミー賞を受賞した短編映画を観る機会がありました。小児病院の清掃員を始めたエンツォは、病室を清掃している時に、深刻な病気を抱える少年アルフレッドに出会います。エンツォはアルフレッドが飛行船が大好きであることを知り、天国とは別の『ヘリウム』という夢のような国の話を始めました。ヘリウムでは身体はとても軽くて楽でした。エンツォは過去に弟を病気で亡くしたため、弟と同じように病気で苦しむ少年を見て見ぬふりはできませんでした。アルフレッドはヘリウムの世界を夢見ることによって励まされ、一時病状が軽快したほどでした。少年は危篤になってもエンツォの話を聴きたがりました。そしてヘリウムに向かう飛行船に乗り込む空想をしながら、少年は亡くなっていったのでした。この映画は、死ぬことへの強い不安や恐怖と闘う人々に身近にいる者が寄り添うことの大切さ、死んでいく人々が自らの死後について自由に思いを巡らせて、少しでも希望を持つことの意味などを教えてくれました。エンツォが少年に語りかけます。「重要なものは君の頭の中にある。誰も奪うことは出来ない。君のものだ」と。エンツォが傍らで見守る中、少年の頭の中で死への恐怖が希望に変化していきました。人が頭の中で空想すること、fantasy がとても大切であることを改めて学びました。それはカウンセリング、心理療法にもつながります。私たちがじつと耳を傾ける中で、相談に来る方々が自分の心を見つめて、自らの Fantasy をゆっくりと育てていくのです。

新学期が始まり、困ったこと、心配なことなどありましたら、気軽に学生相談室に相談にいらしてください。お待ちしております。



新井 有紀子

後期が始まりました。4 月には一年間やり遂げられるか不安を抱いていた人もいるかもしれませんが前期を無事やり遂げ、後期が始まりました。夏休みは課外活動やアルバイト、インターンに励んだり、旅行や帰省などリフレッシュしたりとあっという間に過ぎてしまったかもしれません。ずっと続いて欲しいと思う“今”も、早く終わって欲しいと思う“今”も、いつかは変化や終わりが訪れます。今年の夏も多くの地域が台風や水害の被害に見舞われました。環境の変化は人類が利便性を追求したことによる代償とも言われています。今ある自分の身の回りの環境、生活、当たり前のことが当たり前にやれていることはとても尊いことなのかもしれません。だからこそ今を見つめることは大切なのではないかと思います。日々いろんなことがあり、落ち込んで下を向いてしまうこともあるかもしれません。でもその“今”の自分を見つめ、感じていること、考えていることに思い巡らせてみる、精一杯向き合ってみることがこれから先の自分へのいろいろなヒントになるのではないかと思います。

先日、夏季オリンピック、パラリンピックがフランスパリで開催されました。3 年前の 2020 東京パラリンピックの閉会式でも使われたジャズ歌手でトランペット奏者のルイ・アームストロングの「What A Wonderful World (邦題：この素晴らしき世界)」という楽曲を知っていますか。度々 CM で使われたこともある曲なので一度は耳にしたことがあるかもしれません。制作当時のアメリカが直面していた様々な混乱（ベトナム戦争、人種間の争い、ケネディ暗殺など）、その解決への希望、世界の平和への祈りを込めて作られた楽曲とされています。いつもある当たり前の光景、当たり前のことを当たり前にできることへの愛と感謝がシンプルな歌詞で綴られています。

とても暑かった夏を経てやっと少しずつ涼しくなってきました。高く澄んだ青空や爽やかな風など秋を全身に感じ、「What a wonderful world」！読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋・・・今を大切に過ごしたいですね。もし機会があったら、病を抱え愛を込めて歌う彼の歌声を一度聞いてみてください。晩年の、温かく優しい歌声がシンプルなメッセージと共に心に響きます。