



サボセン

2022
Spring

5

らんちゃんミーティング春@オンライン

2022年5月12日(木) お昼休み

サポセン恒例のらんちゃんミーティングをZoom開催します！昼休みにオンラインで集まって大学生活について話しませんか？

大学生活が始まったばかりの1年生のみなさん、ぜひ知り合いづくりや情報交換の場として活用してもらえたらと願っています。サポーターとして参加してくれる2～4年生も募集します！

場所：Zoomを用いたオンラインミーティング（前日にZoom URLをお知らせします） 定員：30名程度 申込：ポータルサイトからお申し込みください

ここプロ vol.1 ヨーガ

2022年6月15日(水) 4限(15:00-16:40)

インド政府公認のヨーガ講師の先生が本格的なヨーガをわかりやすく丁寧に指導してまいります。

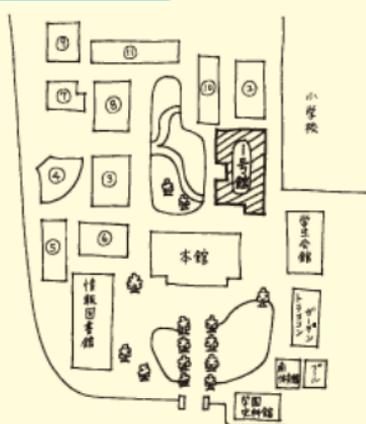
講師：平野久仁子氏

(パドマ・ヨーガ・アシュラム代表, 上智大学アジア文化研究所客員所員)

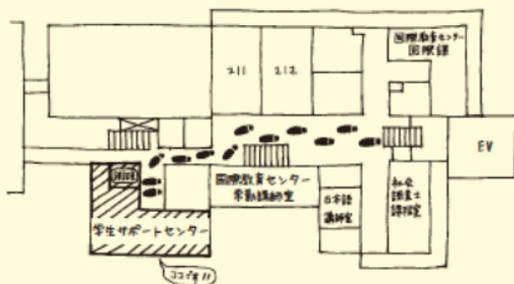
場所：大講堂(予定) 定員：50名 会費：無料 申込：ポータルサイトからお申し込みください 持ち物：ヨガマットまたはバスタオル
※動きやすい服装(パンツスタイル)でお越しください

※新型コロナウイルスの感染状況によって、開催方法がオンライン形式に変更される可能性があります。

大学構内



1号館2階



学生サポートセンターは1号館2Fです

成蹊大学学生サポートセンター

180 - 8633 東京都武蔵野市吉祥寺北町3 - 3 - 1

Tel. 0422-37-3807 Fax. 0422-37-3879

www.seikei.ac.jp/university/campuslife/ogcps.html



ご入学おめでとうございます。大学という新しい環境でみなさんの学びが始まりますね。おそらく期待と不安とともに、これを読んでいるところかなと想像しています。さて、ここ数年は、コロナ禍という未曾有の事態が続き、イレギュラーな生活スタイルを余儀なくされ、もどかしさやストレスを感じたり、苦勞をされてきた方も少なくないと思います。そこで今回は「WITHコロナでの大学での学びや生活」を自分らしく過ごすためのヒントをいくつか紹介してみます。新入生のみなさんのこれからの学生生活に少しでも役立つものが含まれていたら幸いです。

1. できる範囲で、やれることをやってみよう

コロナ禍の行動制限ではどうしても活動が減り、受け身的に漫然と過ごしてしまいがちです。不満も募りがちでしょう。ただ、こうしたピンチをどのようにチャンスにするのか、という発想で自分なりの工夫を試みている学生もいます。例えば就活を見据えて、「周りが漫然と過ごしている今だからこそ、自分なりにできることを探して取り組みを続ければ他の学生と差別化もできて、自分の魅力を伝えられるチャンスになるかも！」「苦境でも、あきらめずに、試行錯誤しながら、物事をやり続けられる力（心理学ではレジリエンスやグリットなどと呼ばれる優れた資質）をアピールできるかも！」と考えていたりします。どのように過ごすかは人それぞれですが、「自分なりに」考えて、「自分なりに」取り組めることを示すいいチャンスにもなるわけです。また、困難下でも取り組もうとしている自分を最大限労いながら（そして、そこでの失敗も「成功のもと」という発想も大事にしながら）、是非、みなさんもそれぞれのペースでやれることを少しずつ試してみてください。

2. 自分に合った過ごし方を模索する機会に使おう

人にはそれぞれ個性があります。コロナ禍の活動制限下では個性とのミスマッチのある環境で過ごさざるをえないこともあるでしょう。そんなときは是非、自分の個性の苦手場面やミスマッチ場面に気づ

き、そうした場面における自分の活かし方、守り方を模索して身につけていってほしいと思います。あわせて、自分の個性が存分に発揮でき、自分がイキイキ過ごせる環境がどのようなものであるのかを見つけていくきっかけに使ってほしいと思います。

3. 困ったら誰かに相談しよう

コロナ禍では人との関係性が希薄化しがちです。特に周りの人との何気ない会話の機会が減ってしまい、息抜きのしにくさ、ちょっとした相談や自然な情報共有のできなさ、すれ違いや誤解の生じやすさとそれに伴うストレスなどが強まります。人付き合いの多さや広さはそれぞれの価値観に合った形を模索してほしいと思いますが、もし相談をしたいと感じた時は信頼できる誰かに相談してみてください。学内にも学生サポートセンターがあり、対面でも、オンラインでも、気軽に相談できる体制を作っています。コロナ禍で減ってしまった日々の些細な雑談の代わりに相談先の一つとしても、ぜひ上手に活用してください。

4. 頭だけでなく体も動かそう

一人で家にいると頭だけ使って、ぐるぐると考えにはまってしまう生活になりがちです。また、生活リズムも崩れやすくなります。そんな時はぜひ、散歩や運動なども取り入れながら、メリハリある生活を心がけてみて下さいね。

5. 環境変化に慣れるまでの時間的猶予を自分自身に

よい変化であっても、悪い変化であっても、変化自体に慣れるには時間が必要で、その間はストレスがかかります。例えば今後も対面授業とオンライン授業の間で揺さぶられることもあるかもしれません。そんなときは「慣れるまで時間がかかるのは無理もない」ことをぜひ思い出してほしいと思います。また、その過程で、授業場面での必要な配慮がある場合には支援を利用することもできます。そうしたニーズを感じたらサポートセンターにどうぞご相談下さい。

サポセンを知り尽くす！

相談方法は4つ！

大学に行けないときも相談はできる！

学生サポートセンターでは、以下の4つの方法で相談ができます。希望を優先しますが、感染状況により対面相談が難しい場合やカウンセラーから相談方法を提案する場合があります。

対面相談

メリット

- ・直接会って顔を見ながら話せる
 - ・その場で紙媒体を使って一緒に作業ができる
 - ・手ぶらで相談ができる
- ※感染予防対策をとっています！

デメリット

- ・直接、人と会って話すのが苦手な人には負担になることもある
- ・大学に行けなくなっている場合は難しい

Zoom相談

メリット

- ・家にいながら顔を見て話せる
- ・同じ資料を同時に確認可能
- ・顔を見せず（電話のように）相談も可能
- ・家族も相談に参加しやすい

デメリット

- ・インターネット環境が必要
- ・Zoomに接続するデバイスが必要
- ・一時的に回線が切れることや聴き取りづらくなることもある
- ・プライバシーを守れる環境の確保が必要

電話相談

メリット

- ・顔を見せずに話せる
- ・スマホがあれば相談できる
- ・すぐに（急いで）相談したいときに向いている

デメリット

- ・電話代金がかかることもある（料金プランによる）
- ・聴覚情報（口頭で伝える）のみなので、様子を把握しきれないこともある

メール相談

メリット

- ・相談時間の予約が不要
- ・好きな時に相談内容を伝えられる
- ・話す事が苦手な人も相談しやすい

デメリット

- ・文章での表現が苦手な人には負担になる可能性もある
- ・返信に時間がかかることがある
- ・状況を把握するまでに複数回のやり取りが必要となることもあり、急ぎの相談には不向き

相談？どうやって進めていくもの？

悩みごと・よりよい自分のために相談してみよう！
自分の障がいについてどんな支援をしてほしいか話してみよう！

相談内容の秘密は守られます



医療機関など学外の専門機関を紹介

学部学科の先生方や教務部・大学保健室・学生部・キャリア支援センターなど学内部署の力を借りることもできる！

家族と連携
ご家族からの相談も受け付けています

サポセン以外のひととの話し合いは、あなたの了解を得てからです！

サポセンイベント

サポセンの活用方法は「相談」だけではありません。さしあたって悩みごとは大丈夫！でもサポセンのことを知っておきたい！方にもおすすめのイベントを開催しています。すべて無料で参加できますから、お得で楽しい、そして、ためになるプログラム満載！ぜひ参加してみてくださいね。

5月

らんちゅん ミーティング春

- 学部学年を超えて、交流してみませんか？
- 戸惑いの多い大学生活。学内に知っている人や友達がいるというだけでも心強いもの。同級生はもちろん、学部学年を超えて成蹊大生とつながり、学生生活の情報交換をしたり、思いを共有したりする時間を提供出来たら・・・と毎年企画しています！
- 今年も春と秋の2回、開催予定！！



6月

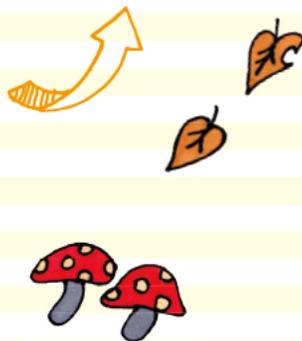
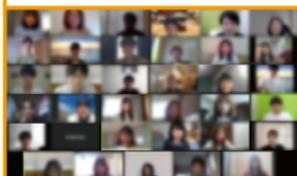
ここプロ① ヨーガ

- 毎年恒例の好評企画！運動苦手？身体が硬い？ノープロブレム！！
- インド政府公認の先生に本格的なヨガを教えてくださいます。心身ともにゆったりと癒しの時間を過ごしましょう！



10月

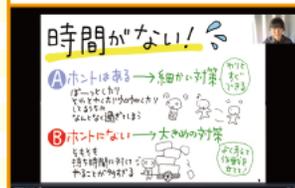
らんちゅん ミーティング秋



11月

ここプロ②

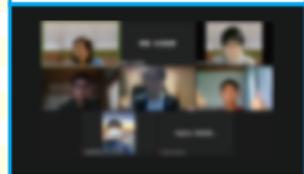
- 毎年、外部講師をお招きして、旬なトピックで講演していただきます！
- 昨年度は、「限られた時間の中でやりたいことをやるためのヒント」というテーマでイラストレーターの池田暁子さんのオンライン講演会を開催しました。



12月

茶話会

- 毎年、ものづくりをしたり、ゲームをしたり、あるテーマについて語り合ったり・・・いろいろな企画をしています。
- 昨年度は入学して以降、ずっと学生生活をオンライン下で過ごした2年生に呼びかけ、オンライン開催しました。対面授業とオンライン授業の混在する生活に対する思い、これから始まる就職活動のことなど、同じ学年同士で語り合ったり、情報交換したりする時間となりました。
- 今年の企画は何になるか、お楽しみに♪



*ここプロ：こころの豊かさのためのプログラムの略称。「ここプロ」って覚えてね！

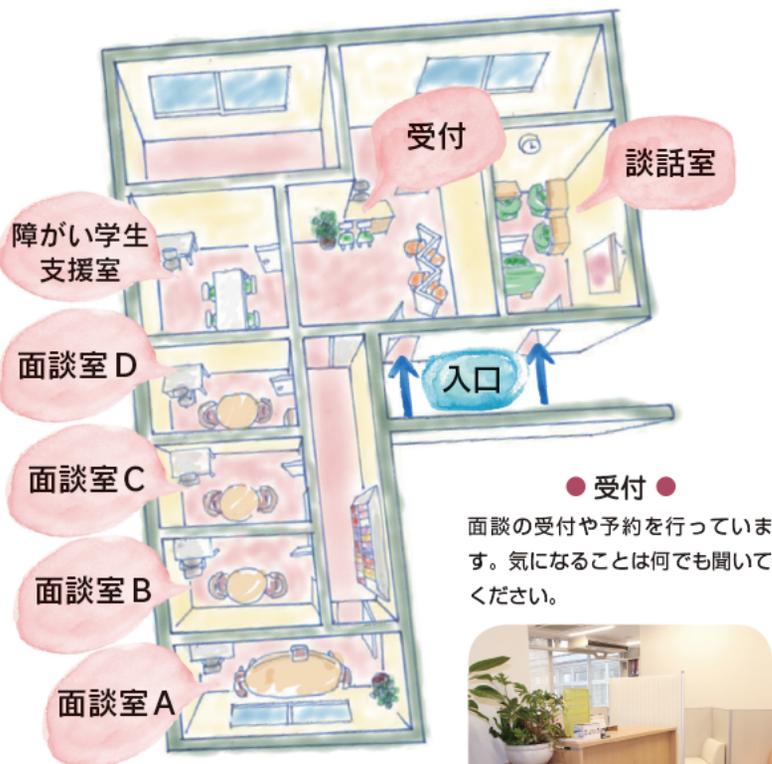
2022年度は、その時々状況に応じて、対面（リアルに集まる！）、オンライン、その組み合わせなど工夫しながら開催します。

正課科目「大学生活と相互理解（旧カリ：青年の心と身体）」は、サポセン専門スタッフも講義を担当しています。

大学生に生じる悩みや課題、大学生活で直面する可能性がある危機に対して、心理メカニズムを理解するとともに、必要な知識を得ることを目的としています。1年生のみなさんには是非受講してほしい講義です。

1号館2階

学生サポートセンターをのぞいてみよう！



● 受付 ●

面談の受付や予約を行っています。気になることは何でも聞いてください。



アクリル板の使用・消毒・換気等、安全対策を徹底しています。

ただし、感染状況によっては、対面相談のご希望に添えないことがありますこと、ご理解ください。

自宅では相談しにくい場合には、タブレットやスマホなどのデバイスを持参していただければ、Zoom相談のためにサボセンの面接室を利用していただくこともできます。サボセンウェブサイトにて、最新の情報を確認してください。

成蹊大学→キャンパスライフ→大学施設(学生サポートセンター)



Have a break

5

カウンセラー・コーディネーターからのメッセージ



長期化するコロナ禍… 変化とうまくつきあおう

臨床心理士・公認心理師 光宗あゆみ

コロナ禍となって約2年、感染状況の変動に伴い、学生生活の在り方も変化の連続で、それは皆さんの心にも大きく影響してきました。

当初は、未知のウィルスへの不安を抱えながら、オンライン授業や自粛生活といった新しい状況への適応を求められ、皆さんの心は急激に強い緊張を強いられたことと思います。

その後コロナ禍は予想を超えて長期化し、皆さんの心にさらにジワジワと影響しました。不安や緊張が続き、当たり前の日常や人との交流が奪われ続け、気分が滅入ったという人は少なくないでしょう。これが深刻化すると、巷で「コロナうつ」と呼ばれるような心の問題につながってしまいます。

さらに対面授業が少しずつ戻ってからは、人との交流で気持ちが軽くなったとの報告の一方、通学と在宅の併用で時間をうまく使えない、疲労感が増したなどの声も聞かれるようになりました。

そして2022年度、皆さんの学生生活はどう変わり、それは心にどう影響するでしょう。対面授業や課外活動で人との交流がさらに増えて嬉しい反面、マスクで相手の表情が読めず不安になったり、感染対策への考え方の温度差に気をつかい合ったり、コミュニケーションで困惑する場面が増えるかもしれません。変動を続ける感染状況によっては生活がまた制限されることもあり得ますし、学業以外の活動もどうなるか予想できません。

今後の状況について、確かなことは誰にもわかりません。だからこそ臨機応変な心構えが重要です。先の見通しが持てないなら、持てないとしっかり自覚しておく、突然の変化に動じずにいられます。また環境の頻繁な変化は大きなストレス要因になります。変化のたびに新しい状況への適応が求められるので、多くのエネルギーを使うからです。そうした時には、心身の状態をセルフチェックすることも良いと思います。いつもと違う不調があれば、休養や気分転換を心がけましょう。一過性の不調ならば、心が自己防衛しているようなものですから、正常な反応といえますが、長く続くようなら注意が必要です。

自分の心を守ることができるのは、誰よりも自分自身です。もし一人ではしんどいと感じるようであれば、その時はサボセンを思い出してください。いつでも力になりたいと思います。

サポセンスタッフ紹介

カウンセラー



いわたあつこ
岩田淳子

(文学部教授
公認心理師/臨床心理士)

真面目でお茶目。わがままです。
早起きと5分前行動は苦手ですが、仕事大
好きなので、よく働きます。



はやしじゅんいちろう
林潤一郎

(経営学部教授
公認心理師/臨床心理士)

やる時はやる！がモットーながら基本マイ
ペース。あまり俊敏ではないものの着実に
一步一步頑張ります!!



やまざき
山崎めぐみ

(公認心理師/臨床心理士)

自然が好きで、人ごみ、高い所が超苦手
です。好奇心旺盛。馬好き。当たり前にこた
わらない、とらわれない。



みつむね
光宗あゆみ

(公認心理師/臨床心理士)

凝り性。細かな手作業やインテリアのこと
を考えるのが好き。
500色色鉛筆を持っているのが自慢です。



おぎた まい
荻田真衣

(公認心理師/臨床心理士)

よく笑いよく泣く感動屋。公園でのんびり
過ごすのも、体を動かすのも好き。
花粉と暗闇と生魚は天敵です。



しみずひろみ
清水宏美

(公認心理師/言語聴覚士/臨床心理士
「英語対応可」)

動物好きです。趣味は乗馬です。自分の中
を巡る、旅も大好きで、御一緒にするのを、
仕事にしてみました。

学修支援コーディネーター



しろつきたまみ
城月珠美

(公認心理師/臨床心理士/特別支援教育士)

几帳面だけど、おつよこちよい。
将棋で脳トレ始めました。
ハーフマラソンのタイム更新が目標です。



おざおあきこ
小竿顕子

(社会福祉士/公認心理師/介護支援専門員)

やりたいことがあり過ぎて、気持ちに行動
がなかなか追いつきません。
好きな音楽を聴きながら広い公園や水のあ
る場所をウォーキングしたり、昔の映画やド
ラマを観てリフレッシュするのが好きです。

きくちすみこ
菊地澄子

(公認心理師/特別支援教育士)

精神科医



ふくだしんや
福田真也

相談日 月1回 第4水曜日10 - 13時

相談方法 必ず学生サポートセンターに問い合わせの上、
予約してください。

学生サポートセンターの利用方法

新規の相談予約は以下(または右のQRコード)のWEB(受付
フォーム)から申し込みください。

成蹊大学「学生サポートセンター」ホームページ
(「新規相談のWEB申込み」)

<https://www.selkel.ac.jp/university/campuslife/ogcps.html>

その他のお問い合わせや予約変更連絡等は、**0422-37-3807(直通)**
または selkelsaposen@ms.selkel.ac.jpまでご連絡ください。

相談時間 月曜日～金曜日 9:30～17:00
(9:00から開室しております)

場所 1号館2階

