

2024
SPRING

9



サポセン

SEIKEI University Student Support Center

いろいろなひとと語らう



新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。

これからみなさんがすごす大学は、みずから興味のあることを徹底的に探究する場であり、それを専門的にサポートする場です。みなさんが、この場を活用し「成長」していくうえで参考になるかもしれない視点を3つ示しましょう。

自分と向き合う

みなさんが好きなこと、興味のあることは何ですか？人生をかけて取り組みたいことは何ですか？それは、なぜですか？大学入学前の人生でも、折に触れて考える機会があったかと思います。大学では、これらの問いへの「こたえ」の候補を、さまざまな活動をつうじて試行錯誤しながら見つけていきましょう。もちろん、時間と経験は限られていますので、大学生の間に見つける「こたえ」は、暫定的なものかもしれません。最終的な「こたえ」は、自分が死ぬ時までわからないかもしれません。実は、私もまだまだ探求中ですが、ゆっくりでも着実にあゆみつつけようとするのが大切だと思っています。

他者と語らう

上記の「こたえ」を見つけるときに、自分だけに閉じていては、行き詰まる（息詰まる）ときがあるでしょう。そうしたときには、おおいに他者と語らい、他者から学びましょう。大学の講義や演習などで学ぶ「知識」は、先人たちが人生をかけて取り組み、見出してきたものです。これらを学ぶことは、いわば、先人たちとの対話です。あわせて、おなじ場にいるひとたちと、いま、ここで語らい考えあうことで、他者から学ぶとともに、自らを省み、新たな気づきを得ることができるでしょう。今でこそこんな仕事をしています、私は元来「シャイ」なので、人前で話すのは得意ではありません。しかし、他者と語らい異なる考えを知ることは楽しく学びもおおいので、続けているうちに、できるようになってきています（そのつもりです）。

ともにつくる

世界中のひとたちが、いまよりも便利で快適に、幸せに暮らしていけるようにするための創意工夫を「イノベーション」と呼びます。経営学を専門としている私は、このような社会・顧客に対して価値をつくりだす（誰かのこまりごとを解決したり、役に立つこと）ための卓越した企業活動のあり方について、理論と実証の両面から研究をしています。経営の本質は、ひとりではできない素晴らしいことを、他者とともに上手におこなうことにあるといわれます。ひとの寿命にも、知っていることにも、できることにも限りがあります。これらの限界を克服するためのしくみが組織（チーム）です。これをうまく運営し活用することにより、ひとりでは到底できない「企て」や「夢」を実現できるようになるのです。みなさんが自分と向き合うことでみつけた得意技を、他者と語らい、ともにしたらき、つなぎあわせることで、さまざまな限界を超えて、社会に役立つことがらをつくりだしましょう。その際には、自分と向き合うことと、他者と語らうことを、大学という場において着実に実践したことが活きるはずですよ。

自分と向き合うとき、他者と語らうとき、ともに何かをつくろうとするとき、どうしたらいいのか迷ったり、悩んだりすることがあると思います。かくいう私も学生時代そうでしたが、今でもまだよくわからないことばかりで、考え続けています。迷いや悩みがあってもなくても、サポートセンターは、いつでも、みなさんに寄り添います。ですから、みなさん、どうぞ遠慮なくご相談ください。

サポセン深掘り

Q&A!

Q カウンセリングは聴いてくれるだけ、と聞いたことあるけど、自分にとっての最適な助言をもらえますか？

最適な助言は、相談したあなた自身に納得感がなければ役に立ちません。「最適」は学生とカウンセラーと一緒に作っていきます。カウンセラーはあなたがあなた自身を知っていく、安心して深掘りしていく聴き方ができるプロです。

Q プロに相談するほどの悩みなのかの境界がわかりません。どのくらいで相談するのがいいのですか？

「悲しみ」「つらさ」「淋しさ」「怒り」のように「悩み」も個人的で主観的なものですよね。重い相談・軽い相談なんて言えないし、自分が相談しよう!と思ったときに相談しどきです。どのくらい?やこんなことくらいで..は考えなくても大丈夫です。そんな心配は無用です。どのくらいだろうが学生を大切にするのがサポセンです。

Q サポセンに相談するってヤバイですか？

生まれてからこれまで、一度も悩んだり困ったり課題を抱えたことがない..ってヤバくないですか?人はさまざまな困難や危機に遭遇しながら成長します。大学生の年代であれば、なおさらです。友だちや家族、先輩などに相談するのと同じ。サポセンは相談先の一つの選択肢です。

Q 「合理的配慮」を受けると「特別扱い」になりますか？

「合理的配慮」は必要かつ適当な変更・調整です。その内容は学生サポート運営委員会で検討・決定されますし、建設的対話を大切にしています。決して「障がい」を理由に単位を保障することではないとともに、「障がいゆえに学修機会が損なわれない」ために、学生・教職員みなで考えていきたいと願っています。

Q 友だちや家族と一緒に相談できますか？

大丈夫です。一人だと心配なら、一緒にどうぞ。ちなみに、ご家族からの相談も受けています(結構、あります)。コレをご家族の方が見ておられたら、どうぞ利用してください。

Q サポセンに行くところを誰かに見られたくないんですけど...相談に行くことで不利になったりしませんか？

Zoom相談もできます。不利益はありません。街の相談機関は値段が高いの、在学中に「無料(学費込み)」で利用できるのは「お得」です。そもそも「相談」できることは「力」です。社会に出てからも他人に相談できることは重要です。え?利用してないの?あり得ない!と言われるサポセンを目指しています!

Q 「障がい学生支援室」は、「障がい」があると認めないと利用できないのですか？

成蹊大学は「障がい」の有無にかかわらず、学修の機会が確保され、人格と個性を尊重し合いながら学生生活を送ることができる大学です。「障がい」への偏見や差別は残念ながら未だにある社会であるのかもしれない。しかし、「障がい」を認める・認めないより、楽しく実りある学生生活を過ごしましょう。「障がい学生支援室」は、あなたの意思を尊重した相談支援をします。

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

らんちよん ミーティング

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!



6月

アナログゲームで 楽しもう!

毎年、ものづくりをしたり、ゲームをしたり、テーマを決めて語り合ったり...いろいろな企画をしています。昨年度は「デジタル社会のいま!あえてアナログで遊ぼう!」と題してゲームを楽しみました。無心に遊ぶことは心にもよいのです。



11月

講演会

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、NHKディレクター山登宏史さんを講師にお迎えし「どうしたら伝わるのか?」と題した講演会を開催しました。番組制作を通して「伝える」「伝わる」ことの難しさ面白さがリアルに感じられた時間となりました。参加学生との質疑も活発に行われた貴重な機会でした。

NHKディレクター
山登 宏史さん



12月

ヨーガ

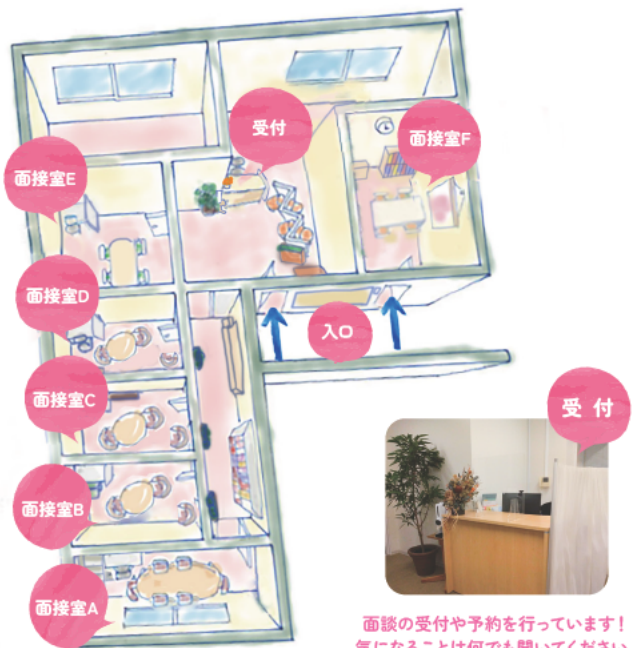
毎年恒例の好評企画!運動苦手?身体が硬い?ノープロブレム!!講師はインド政府認定ヨーガ・カレッジで学ばれた本格派!わかりやすく丁寧に教えていただきます。もちろん今年も開催予定!心身ともにゆったりと癒しの時間を過ごしましょう。



2024年度は、その時々々の状況に応じて、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年生のみなさんに是非受講してほしい講義です。

サポセンを
のぞいてみよう!

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。

学生サポートセンターには、上記のようなプライバシーが守られた複数の部屋があります。各部屋にカウンセラーや学修支援コーディネーターがおり、学生のみなさんは、1対1でじっくりと相談することができます。対面相談では、消毒・換気等、安全対策も徹底しています。オンライン相談（Zoom）、電話相談、メール相談も利用可能です。

新規の相談申込は、「新規相談受付フォーム」(QRコード①)にアクセスいただくか、受付に直接来ていただくか、受付直通電話(0422-37-3807)までご一報ください。その他、サポセンの最新情報は「学生サポートセンター」の公式ウェブサイト(QRコード②)と公式X(旧Twitter)(QRコード③)で随時更新していますので、ご利用ください。

①

新規相談受付フォーム



②

公式ウェブサイト



③

公式X(旧Twitter)



カウンセラー・コーディネーターからのメッセージ

Have a break

タスクやスケジュールを
上手に管理しよう!

臨床心理士・公認心理師
興宗 あゆみ

大学では、自分で様々な情報を得て、自分で計画を立てて物ごとに取り組まなくてはなりません。これが案外大変で、学業だけを見ても、ポータルサイト、コースパワー、大学ホームページ、配布資料、教員のアナウンスなど、色々と気を付けていないと大事な情報を見落としがあります。また学業の他にも、部活やサークル、アルバイト、趣味や遊びなど、やりたいことがたくさんあるという人も少なくないでしょう。でも時間は有限ですから、目の前のタスクに追われていると、気付けば課題提出が間に合わない!なんて事態にもなりかねません。

課題などの情報収集については、情報元をまとめて確認することを習慣付ければ、見落としを防げます。朝起きた時やPC起動時などタイミングを決め、日常生活の中に位置付けることがおすすめです。そして、学業以外のタスクも含め、得られた情報は一つにまとめましょう。手帳に手で書き込むのも良いですし、WEBのカレンダー機能やスケジュール管理アプリも便利です。自分に合うツールを見つけましょう。

情報を一つにまとめると、今抱えているタスクの全体像を俯瞰して見ることができます。全体像が見えたら、期限、必要な時間や労力、重要度などを手掛かりに、優先順位を考えてみましょう。優先順位がわかれば、どれから手を付ければいいのか(どれを後回しにできるか)がわかります。

それから、意外と見過ごしがちなのは、余白時間も大切ということですよ。予定通りにいかなかった場合や、休息が必要な場合にも、スケジュールに余裕を持っていれば、臨機応変に対応できます。

大学時代にこうしたスキルを磨いておけば、きっとこの先ずっとあなたを助けてくれるはず。一緒に考えてほしいという方は、ぜひサポセンへいらしてください。

サポセンスタッフ紹介

カウンセラー

Counselor



いわた あつこ
岩田 淳子

文学部 特別任用教授/
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分前行動が苦手ですが、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。海外ドラマ・本、ホットヨガが趣味です。



みつなげ
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。

学修支援コーディネーター

Coordinator



しろうき 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、おちょこちょい。
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。

みやさか ゆきか

宮坂 幸香

社会福祉士

猫とバイクと映画が好きで、最近始めた水泳にもハマり好きなことだらけになっています。目標は自分のペースを大切にしながら、日々にこやかに過ごすことです。

精神科医

Psychiatrist



ふくだ しんや
福田 真也

精神科医

相談日 月1回 第4水曜日 10:00-13:00

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



新規の相談予約は右のQRコードのWEB受付フォームから申し込みください。

その他のお問い合わせや予約変更連絡等は下記までご連絡ください。

☎ 0422-37-3807 (直通)

✉ seikelsaposen@ms.seikel.ac.jp

相談時間 月~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

らんちよんミーティング 2024年 5月9日(木)お昼休み

5月

1年生のみなさん、楽しくおしゃべりして、知り合いづくりしませんか？
2年生以上の参加も大歓迎！！ パンのお土産も用意しています！

場所 未定 定員 20名程度

申込 SE KE PORTALからお申し込みください

アナログゲームで楽しもう！ 2024年 6月頃(日時未定)

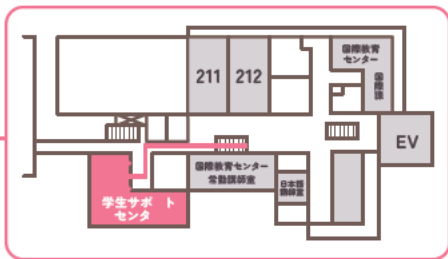
6月

ボードゲームやカードゲームで遊びませんか？ゲームをしたい、ストレス解消したい、知り合い作りしたい、そんなみなさんウェルカムです！
無心に遊ぶことって、心身の健康にとっても良い効果があるのです！

場所 未定 定員 10名程度

申込 SE KE PORTALからお申し込みください

大学構内MAP



学生サポートセンターは1号館2階です

サポセン

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

☎ 0422-37-3807 (直通)

☎ 0422-37-3879



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