

サボセン

2023
Spring

7



真っ白なキャンバスを彩る

学生サポートセンター長

法学部教授 北川 徹

ご入学おめでとうございます。新たな環境の中で大きな希望と不安を抱えていることと思います。真っ白なキャンパス(canvas)に初めて筆を入れる瞬間は、「いきなり失敗するかもしれない」と、誰でも躊躇や不安があるでしょう。皆さんには、ぜひ「サポセン」を知ってもらい、大学生活をより豊かなものにしてほしいと願っています。

1. 「不安」の原因はどこにあるのか

日本の創業(起業)活動は、世界各国と比べて低い水準にあるとされています。私は創業体験をテーマとする担当授業の冒頭に、「将来、自ら事業を立ち上げることを考えている者がいるか」学生に聞く機会がありますが、あまり手が挙がることはありません。その理由の多くは、事業の失敗に対する漠然とした不安にあるようです。しかし、そのような不安の根源がどこにあるのか丁寧に解きほぐしていくと、事業の失敗があなたも人生が終わることと同義であるかのように考えていたことが大きな誤解であることに気付いてくれます。また、想定されるリスクを十分にコントロールできる手段や制度などを知ること、創業に対する認識をポジティブに変化させる学生も出てきます。

学生の皆さんは図書館へ行く機会が多いと思います。読書による追体験が人生を豊かにするように、大学生活において様々な不安に直面した際には、ひとりで抱え込まずに、学生サポートセンターを訪れてみてください。経験豊富なカウンセラーや学修支援コーディネーターが皆さんの不安の原因がどこにあるのかを共有し、その解決手段と一緒に考えてくれるはずです。

2. 選択肢をもつことの大切さ

2022年の成蹊Diversity & Inclusionプロジェクトでは、

脳性まひの障がいを持つ熊谷晋一郎氏(東京大学先端科学技術研究センター准教授)を講師に招きました。熊谷氏は、健常者が「自立」している一方、障がい者が多くのものに「依存」しないと生活できないと考えられていることは大きな誤解であると指摘しています。建物の上層階にいる時に大きな地震に遭遇してエレベーターが作動しなくなった場合、健常者であれば、階段やバルコニーに設置されている避難器具等を使って避難することができますが、車いすを利用する障がい者の避難経路は閉ざされてしまいます。このように、実際には健常者こそ多くのものに依存しながら生活していることを知る貴重な機会となりました。

障がい者の自立のために依存先を増やす(分散させる)ことの大切さを説く熊谷氏のお話を伺いながら、多様な選択肢があることの意義を再認識しました。学生の皆さんには、初めから自分の可能性を限定することなく、多くのことに挑戦し、将来の選択肢を増やしてほしいと思います。もちろん、自分自身で選択肢を創ることも可能です。

3. 失敗する勇気

さて、冒頭の真っ白なキャンバスに戻りましょう。どこから、また、何色から描けばよいのか、正解はありません。「失敗した!」と思った色が、作品のアクセントとして輝くかもしれません。何もしなければ「失敗」することはありませんが、キャンバスは依然として真っ白なままです。

皆さんの大学生活は、成長することのできる様々な機会にあふれているはずです。ぜひ勇気をもって、「失敗」するかもしれない最初の一步を踏み出してみてください。むしろ大学生活は、多くの失敗した経験を積み重ねていく場であると考えた方がよいかもしれません。そうした皆さんを「サポセン」は応援していきます。

サポセンの トリセツ

仕 様

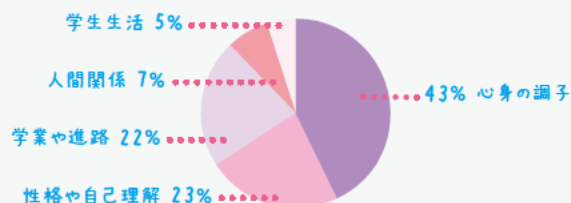
学生相談室と障がい学生支援室で構成されています
心理・教育・福祉の専門家（臨床心理士・公認心理師・特別支援教育士・社会福祉士など）が、みなさんをサポートします。
優しさと面倒見の良さがウリです。



機 能

あなたの話をしっかり、じっくり、聞きます。あなたの大切な話の秘密は守られます。
あなたの持っている力！を引き出します。
問題解決と一緒に立ち向かいます。
あなたが希望すれば、安全かつ有効に使える資源（先生や学内部署・医療機関・家族・学外機関など）を探します。
合理的配慮を申請できます（相談必須）。

主な相談の内容はこんな感じ！



みなさんそれぞれが「より自分らしく」
「よりよく」学生生活を送れるよう応援します！

効 能

気持ちがスッキリします。
時には、安心して涙を流せます。
頭の中が整理されます。
困りごとに対する対処スキルが身につきます。
もしかして、〇〇〇？（例えば、LGBTQ とかはったつしようがいとかゲーム依存とか・・・）という心配から一歩が踏み出せます。
大学つまらない！大学嫌だ！と言っても大丈夫です。
病気やしょうがいがあっても、学生生活をエンジョイできます。
いろんなサポセンイベントに参加できます。
しばしば、もっと早く来ればよかった、と言われるます。

上記のことを踏まえ、有効に活用することに同意しますか？ （ Yes or No ）

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

らんちゃん 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。



10月

らんちゃん 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、「ボイトレ！～コミュニケーションのための声からのアプローチ～」というテーマでボイストレーナーの浜田真実さんをお招きしました。コミュニケーションツールとしての声や発声するための身体の使い方について学んだ後、実際にボイストレーニングを体験し、自分自身の心と身体に向き合う時間となりました。



12月

茶話会

- 毎年、ものづくりをしたり、ゲームをしたり、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。
- その時々成蹊大生のニーズにお応えしたい！何か新しい試みはないかと、鋭意思案中！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！

2023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、ご了承ください。

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

7

カウンセラー・コーディネーターからのメッセージ



自分の「思い」を ただ感じ、受けとめる

臨床心理士・公認心理師 荻田真衣

新年度、目標を掲げている人も多いでしょうか。学生生活を送っていると、こんな場面に直面するかもしれません。

「いつも計画通りに課題に取り掛かれない。予定ではとっくに終わっていたはずなのに！わかっているのにやりたくない…」計画通りに進まず課題が山積みで「こんなはずじゃなかった！」と思ってしまうかもしれません。あるいは発表に苦手意識をお持ちの方は、「もうすぐ発表が回ってくる。この前の発表も緊張で頭が真っ白になってしまった。今回もうまくできる気がしない…」とネガティブなイメージばかり膨らみどんどん自信がなくなるかもしれません。

「こうりたい」という理想や目標と、現実の行動やパフォーマンスが一致しないと「こんな自分はダメだ、嫌だ」と自分に落胆したり否定的になってしまったりします。

そんな時は、一度息を吐いて、立ち止まってみましょう。

そして、今自分が感じている「思い」をただ感じてみてください。「やらなきゃいけないとわかってるけどやりたくないんだ…」とか、「発表がうまくできるか不安なんだな…」という風に。「だからダメ」という評価は入れずに！です。

いったん自分の思いや気持ちをそのままに「あるがまま」に感じ受けとめられると、そうになっている自分を客観的に捉えることができるので、冷静で的確な判断ができるようになります。「やりたくないけど、ひとまずパソコン立ち上げてタイトルだけでも打ち込んでみるか…」と具体的な行動案が浮かんだり、「いったん深呼吸をして落ち着こう、とにかく発表内容に集中しよう」と心構えが出来たり。きっと道が開けてくるはずです。

とはいえ、いきなりは難しいかもしれません。そんな時は学生相談室のドアをたたいてください。私たちはあなたが「思い」を感じ、受けとめ、「こうりたい」に近づくためのお手伝いをしたいと思っています。

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歩一歩頑張ります!!



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。自分のことを巡る、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、おっちょこちょい。
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。



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。

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

らんちょんミーティング春

2023年5月11日(木) お昼休み

1年生の皆さん、楽しくおしゃべりして、知り合いづくりしませんか？
サポートしてくれる3，4年生、初めての方も大歓迎！！
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：SEIKEI PORTALからお申し込みください

ここプロ vol.1 ヨーガ

2023年6月14日(水) 4限(15:00—16:40)

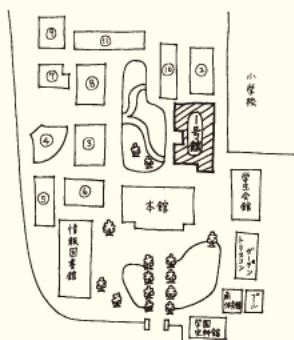
インド政府認定ヨーガ・カレッジで学ばれた講師が本格的なヨーガをわかりやすく丁寧に指導していただきます。

講師：平野久仁子氏

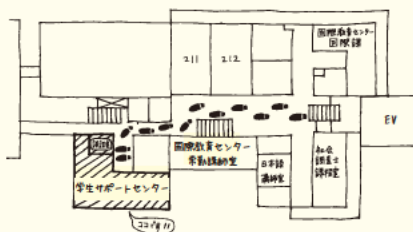
(パドマ・ヨーガ・アーシュラム代表、上智大学アジア文化研究所客員所員)

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

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

