



相談室だより



2022年度春学期第2号

こども教育宝仙大学学生相談室 担当：満田

春学期が始まって3か月たちました。1年生のみなさんは大学生活に慣れましたか。夏休みまでもうひとがんばりですね。2, 3年生は実習に向けて、4年生は就職や卒業に向けて、学びや活動を本格化されていることでしょう。

学生相談室でも、みなさんのその時々状況に合わせた相談に乗ることが多いのですが、「どのくらいの相談なら相談室を使っていいの？」と気になっている人もいるのではないかと思います。

そこで、本号では「相談」についてお伝えしようと思います。

常識？マナー？の報・連・相

「『報・連・相は社会人の常識』、大学生のうちに身につけるように」とよく聞きます。また、「連絡しなさい！」「どうして相談しなかったの！」とおうちの人や先生から注意を受けたこともあるでしょう。そのとき初めて報・連・相が必要だったことに気がついた、という経験もきっとありますよね。

この報・連・相ですが、実は「相談」だけ他の2つとはちょっと違います。「忘れる」という言葉をつけて考えてみるとその違いがよく分かります。「連絡するのを忘れた」、「報告するのを忘れた」というのは、他のことより優先順位が低かった場合か、相手が自分のことを気に掛けているという認識がなかった場合に起こります。マナーと言われる理由はここにあるのかもしれませんが。

ところが、「相談するのを忘れた」はどうでしょうか？ 相談のきっかけは本来「何かがおかしい」、「どうもうまくいっていない」、「みんなも同じなんだろうか」と自分が感じていて、迷ったり困ったりしている状態から始まります。おそらく「相談しなかった」、「相談できなかった」という表現のほうが適切でしょう。その理由として、相談するタイミングが分からなかった、うまく事情を説明できるか自信がなかった、などが挙げられます。また、「報告」や「連絡」の場合には相手がすぐに思い浮かびますが、「相談」は相手を選ぶところから考えなくてはいけないときがあります。戸惑いや恥ずかしさを乗り越えて話を切り出さなくてはなりませんし、どんな答えが返ってくるのだろうか、話して本当に解決するのだろうか、という不安もあります。「報告」や「連絡」以上に、「相談」はハードルが高いものなのです。(ちなみに、「連絡しなかった」、「報告できなかった」理由はきっと、相手の反応が予想できたから、ですよね。勇気を出して！)

「相談」には練習が必要

では、この「相談する力」を大学生のうちに身につけるにはどうしたらよいでしょうか？

大学生活でもその機会は用意されています。授業で行われるグループ発表やゼミメンバーで協力する課題、または学校行事やサークル活動など、ミーティングや打ち合わせの時間が必ずありますよね。この時間こそ「相談」の練習になっているのです。あるテーマの達成や解決を目指して、「自分の考えや思いを話し」たり、「他の人の意見を聞き」たりしながら話し合いが進んでいきますが、そのテーマがより個人的になったものが「相談」と言うことができます。

先にも書きましたが、プライベートなことは誰だってすぐに相談できるものではありません。自分の力でなんとかしようとして一人で考え込む時間が長くなれば、ますます苦しくなってしまいますね。そうすると、自分と似た状況の人を求めてついネットで解決策を探してしまいがちです。でも、そんなときこそ「情報を得る（入れる）」のではなく、「話をする（出す）」ことが大事だと覚えておいてください。自分の話をするなんて気後れしてしまうという人や、うまく話せそうもないという人は、練習だと思って学生相談室を利用してくれてもいいです。私たちは話を聴く専門家です。みなさんの話を受けとめるために学生相談室にいます。



夏季休業期間中の開室時間と開室日

開室時間 9:00~17:00

*9月16日（金）以降の開室時間は通常時間に戻ります。

中島カウンセラー 8月：9（火）・23（火）
9月：6（火）・20（火）・27（火）

満田カウンセラー 8月：3（水）・17（水）・24（水）・31（水）
9月：7（水）・14（水）・21（水）・28（水）

【連絡先・場所】

相談室の場所や相談申し込み方法は、「学生生活ハンドブック（31P）」、あるいはポータルで配信された内容を確認してください。