

学生相談室だより

第3号 2026.3

皆さんこんにちは、学生相談室です。まだまだ朝晩は冷え込みますが、日中は暖かく過ごしやすいつ感じられるようになりました。春が少しずつ近づいています。

卒業生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。大学生活での学びや経験を心の拠り所にして、新しい環境に羽ばたいていけることを願っています。

在学生の皆さん、この1年間お疲れさまでした。

年度替わりのこの時期、就職、転居、進学、進級…など、環境の変化が多い時期ですね。新しい環境に行くのが楽しみで、今からワクワクしている人もいますかと思えます。一方で、環境が変わることに漠然とした不安を抱えている人もいるのではないのでしょうか。

実際に新しい環境に移ることで、これまでの生活や人との関わりが変化し、そこで新たな悩み事や困り事を抱えることもあるでしょう。皆さんは医療に携わっているからこそ、「人を援助する立場なのに、人に相談していいのだろうか」「人に頼らず自分の力で解決しなければいけない」と思って誰かに助けを求めるのを躊躇うことがあるかもしれません。しかし問題に直面した際、人に相談すること・助けを求めることは、こころの健康を維持し、その環境に適応するための重要な行動です。

また大人になると自立することが求められますが、『自立』という言葉から皆さんはどんな姿をイメージしますか？自立というと、“人の手を借りず自分ひとりで頑張っている人”をイメージしている人も多いかと思いますが、実際には自分ひとりで全て抱え込むのではなく、“必要に応じて人の助けを借りながら主体的に生きること”が本当の意味での自立であると現代では言われています。

大学を卒業される皆さんも在学生の皆さんも、悩みを抱えた時は自分ひとりで抱えようとせず、時には誰かに相談し、人の力を借りることも大切にしながら過ごして行ってくださいね。



上手に頼るためのコツ・ポイント



● まずは身近な人から

家族や友人など話しやすい人に助けを求めるのがよいでしょう。例えば、家族や友人の意見を聞いてみるなど、小さなことから始めてみましょう。話を聞いてもらうだけでも気持ち楽になることもあります。

● なるべく早めに相談する

時間が経過するほど問題が深刻化し、人に相談しづらくなります。そのため、なるべく限界と感じる前に相談するのが望ましいです。自分の悩みを「大したことじゃない」と思って放置せず、困った時には人に助けを求めることが大切です。

● 日頃のコミュニケーションを大切にする

職場や大学内で、日常的に挨拶を交わしていたり会話をしてお互いに関係性が築けていると、いざという時に相談することへのハードルが下がります。

● 相談先をリストアップしておく

困った時にいざとなると、どこに、誰に相談すればいいのかわからないということも少なくありません。事前に「こういう時はここに相談すればいい」と自分で相談先をリスト化しておくことで役立ちます。相談先はなるべくたくさんある方が良いでしょう。

大学には学生相談室があります。困った時、身近な人には話しにくいことがあれば、学生相談室を利用することも選択肢の1つです。

< 学生相談室の相談申し込み・問い合わせ先 >

【予約先】TEL:0562-93-2615 E-mail:soudan@fujita-hu.ac.jp

学生相談室を利用したい場合は、電話もしくはメールにてご連絡ください。

【受付時間】月曜日～金曜日／8:45～17:00

【場所】大学1号館8階814号室(図書館のある建物)

学生相談室は春季休業期間中も開室しています。

卒業前に相談しておきたいことがあったり、新学期に向けて心配なことがあれば、気軽にご相談ください。(相談員・佐橋)

