

## 新任カウンセラーの紹介(1)

10月から勤務されている、新しいカウンセラーの先生を2名紹介します。

### 林祐太朗先生(木曜日担当)

みなさん、はじめまして。10月からカウンセラーとして勤務しています林 祐太朗(はやし ゆうたろう)と申します。少し自己紹介をさせて下さい。

1986年生まれ

出身:島根県

趣味:空いた時間は音楽を聴いたり、漫画を読んだりして過ごしています。

体を動かすことも好きで、以前はバドミントンをしていました。

これまでは病院や行政の相談機関、大学の学生相談室でカウンセリングや心理検査などを行っていました。まだまだ分からないことも多いですが、弓削商船高等専門学校でたくさんの方とお会いできたらなあと思っています。



さて、みなさんは学校生活いかがお過ごしでしょうか。

自分自身のこと、人間関係のこと、勉強や様々な活動のこと、将来のことなど。

いろいろな悩みを抱えることもあると思います。また、誰しも一度は何かで悩んだことがあるのではないのでしょうか？

そんな時に、誰かに相談してみるということはとても大事だと思います。

相談してみることで悩みが整理できたり、自分では気づけなかったことに気づけたり、誰かと共有することで気持ちが軽くなることもあります。

些細なことでも構いません。ちょっと話してみたいな、聞いてもらいたいなという気持ちでも大丈夫です。何かで悩むことがあれば学生相談室を利用していただけたら嬉しく思います。

また、去年から流行しているコロナウイルスの影響によって大変な日々を過ごされた方も多いと思います。これまでは何も気にせずに行っていた活動でも色々なことを考えて行う必要が出てきました。私自身も人と直接会って話す機会が減った一方で、電話でのやり取りが増えたり、新しくリモートのやり方を覚えるのに戸惑う日々を過ごしていました。

こういった変化が起こるときには、誰しも身体や心に何かしらの負担がかかってしまいます。

イライラすることが増えたり、睡眠が不規則になったり、やる気が起きなかったり…。

具体的に何かで悩んでいるわけではないけれど、身体や心に不調があるといった場合にも、お力になれることがあると思います。

上手に話す自信がない、話すことに不安がある…そういったことも含めて一緒に考えさせていただけますので、気になることがあれば利用を考えてみてくださいね。

私は木曜日の13時~18時に学生相談室にいます。

見かけた際には声をかけていただけたらとても嬉しいです。

どうぞ、よろしくお願いします。

	月	火	水	木	金
カウンセラー	女性カウンセラー (榎谷)			男性カウンセラー (林)	男性カウンセラー (石丸)
相談員	学習支援 (春田)		ソーシャルワーカー (坂本)		

誰に相談すればいいかわからない場合はまずはカウンセラーの予約を取って話してみてもね。虐待やハラスメントのことなどは水曜の坂本先生に、勉強方法など学習について相談したい人は月曜の春田先生に相談してね。



## 新任カウンセラーの紹介(2)

### 石丸雅貴先生(金曜日担当)

みなさん、はじめまして。カウンセラーの石丸 雅貴(いしまる まさき)と申します。10月から、毎週金曜日に来ています。学校にいる時間は、正午から午後5時までです。ぜひ、気軽に声をかけてくださいね。

.....

といっても、「石丸ってだれだ!?!」と思いますよね?そんなわけで(どんな訳?)、簡単な自己紹介をします。

今治市出身です。

心理カウンセラーの仕事をはじめてから10年が経ちました。

マンガやアニメを見る

ことが好きです。

マンガでいちばん好きな作品は、『マスター・キートン』です。知っている人いますか?

最近のアニメでは、『灼熱カバディ』にハマりました。カバディはバカにで

きません。男同士の熱い友情、夢に向かう強い気持ち、笑いあり、涙あり。おすすめです!



とても簡単な自己紹介でした。でも、実は自己紹介の中にとある秘密が隠されています。謎が解けた人はこっそり教えてください。もちろん謎が解けていなくても、いろいろなお話ができると嬉しいです。

さて、少しマジメな話を。

カウンセリングに馴染みのある人も、今までカウンセリングに関わりのなかった人もいると思います。「他人に悩みを話したところで、何が変わるっていうんだ」と感じるかもしれません。一人で悩み事を解決できるのは素晴らしいことです。自分の力で乗り越えたということは大きな自信につながります。

一方で、“人に助けを求めることができる”というのも、その人の力だと思います。「助けて」と言うとき、それは勇気が必要なことです。勇気を出して助けを求める行動を取った。その行動が尊いと思います。それだけで十分、頑張っている証です。

カウンセリングでは、そんな頑張っているあなたと一緒に力を合わせて、より良い未来を目指した話し合いができたら、と考えています。

準備するものは一つだけ。“何かを変えたい”という気持ちです。ぜひ、カウンセリングであなたの力を貸してください。

.....

と、これで終わろうと思ったのですが、指定された文字数まであと150字あるので、何を書こうかと悩んでいます。誰か、助けて!

.....

10月初め、保健室前をウロウロする怪しいYシャツにスラックス姿の男を見ませんでしたか?それが私です。そんな怪しい男にもかかわらず、みなさんは「こんにちは」と挨拶をしてくれました。それを聞いて、私は「よし、頑張ろう」と強く思えたのでした。みなさん、ありがとうございます。そして、これからよろしくお願いします。

林先生も石丸先生も話しやすく優しい先生です。  
今まで学生相談室は利用したことがなかったという学生の皆さんも、  
ぜひ話しに行ってみてね。  
話す内容は「最近眠れない」「やる気が全然でない」「何もかも嫌になっている」  
「ちょっとしたことでイライラする」「友達関係で悩んでいる」  
などどんな些細なことでもOK  
まずは保健室で予約を取ってから行ってね。

