

※ そうだ、

※ 相談室 行こう ※

進路で悩んでいたり、友だちができなかったり、精神的にしんどかったり。「誰かに話を聞いてもらいたい」と思うけど、誰に相談すればいいのかわからない。そんな時はありませんか？ 京都大学には、精神面を含めて学生を幅広くサポートする拠点がいくつかあります。

今回は、そのうちのひとつ『理学研究科・理学部相談室』のカウンセラー・山本齋さんに学部相談室についてお伺いしました。（まな板）

やまもと いつき

臨床心理士 山本 齋さん



☂ 設立の経緯

設立は2012年の4月です。直接のきっかけになったのは少人数担任制度が始まったことと聞いています。面談でひとりひとり対応するようになると、思っていたよりも精神的にしんどい人っているのが結構いることがわかって。元々理学部っていうのは、全学のカウンセリングセンターを利用する率が一番高かったらしいです。そういうこともあり、理学部の先生たちが「理学の教員だけじゃなくて、専門の心理の資格をもった人と協力しながら学生を見守れたらいいな」と思って動かれた結果、『理学部相談室』は生まれました。

☂ 学部相談室の良さ

学部でしかできないこともあるね。例えば「友だちができない」という悩みがあったら、通常のカウンセリングだと、「あなたにとって友達とは何なのか」とか内面を掘り下げていったり、それで解決策と一緒に探してみたり、といったアプローチを行うことが多いです。具体的な手出しはしない。でも、理学部相談室で色んな学生さんのお話を聞いていると、この「理学部の中で友達できないんです」みたいな人に実は私が10人くらい会っている、みたいなことが起きてくる。理学部って横のつながりが他の学部比べて作りにくい

ところがあるからかもしれません。

相談室は遠足などのグループ活動もしているのですが、それは「あ、じゃあ『理学部の中で友だちができない』と言っているこの子たちと一緒に動物園でも行こうか」と思ったのが始まりなんです。カウンセラーとしてはあまり一般的ではない考えだったのかもしれないけど（笑）

まあ、どっちが良いと言うのは一概に言えません。本当に「友達ができない」ということを巡って深く深く考えることが人生の役に立つこともありますし。

はみだし
すてーじ

留年は嫌だけど卒業したくない
⇒モトリアムって長ければ長いほど嬉しいですね

(法・院 大三元)
(人生；編)

遠足

学生さんだけじゃなくて、教職員の人たちも一緒になって、いろいろなところに行きます。今度は陶芸をしに行きますし、昨年末は映画村に行きました。他にも、ヤクルト工場とか、裁判の傍聴とか、面白そうだなと思ったらわりと何でもやっています。

実は、理学研究科・理学部相談室は、学生だけではなく、教職員の方々にもお越しいただける相談室なんです。遠足も、理学研究科・理学部に所属するすべての人の参加を歓迎していますので、教職員の方も色んな理由で参加してくださいませ。時にはゲストの方も遠足を盛り上げるために参加してくださいませ。建築家の方、ジャズピアニストの方、以前木下大サーカスでパフォーマーをやっていた方、弁護士の方などと遠足に一緒に行くこともあります。普段はあまり接することがないような方々と遠足に行き一緒に楽しむ、新しい世界に触れることができます。これもうちの遠足の売りですね。



楽しそうな先生

はみだし
すてーじ

彼女ができなくてせつないです。
⇒右の人が運命の人探してましたよ

他施設との連携

私にとっていちばん身近なのは学生総合支援機構のカウンセラーさんやお医者さんたちですが、民間の病院とかでよく知っているところは紹介したりしています。保健診療所はなくなってしまったけど、メンタルヘルス相談という形でお医者さんが直接学生さんと話して医療が必要かどうかの判断は継続してくださっています。この4月からは、そういうことが必要そうな学生さんにそちらを紹介していますが、需要はかなりあるように感じています。

学内にはたくさん相談できる場所があり、つながりもあるので、その人の困りごとに適したところに「この人をよろしくお願ひします」といったこともできます。みんなが繋がって、気軽によろしくって言える関係性を作っておくことって大事だなあと感じますね。

山本さんの経歴

理学部に部局の相談室を作るという話を聞いたとき、「面白そう」と思いました。実は私は修士まで理系（総合人間学部、人間・環境学研究科）で、3年次編入で入り直して教育学部、教育学研究科で臨床心理学を学びました。なので本学での学生生活はとても長かったんですが、学生ってしんどいなって思ったし、いつか学生の役に立つことができたらいいなと思

相談室の様子



っていました。元理系だから、理学部の学生だったことはないけれど理学部にはすぐなじめたような気がします。実は父も母も京大理学部で縁のある人で、ここで出会っているんですよ。京大理学部がなければ自分は生まれていないわけなので、私は理学部相談室のために生まれたってことにして、日々頑張っていこうかと（笑）

心がけていること

支える人っていうのはその人自身が色々な人に支えられて、安定してる状態じゃないとなかなかうまくいかないと思うし、自分自身でも、いろんな意味で枠をしっかり守るようにしています。人を支える系のことってやろうと思えばきりがありませんが、自分のキャパを超えてしまうとその人を純粋に支えたい気持ちってどうしても減ってってしまうものです。だから、自分自身のキャパよりも絶対手前にはちゃんと線引きをしておいて、その枠の範囲内で相手に関わるようにすることで、その枠内では100%その人に向き合うつもりでやるわけです。

（農・3 よき）
（身近なところに；編）

🐼 京大生って？

京大の人は面白いもの好きだなと思います。遠足も、内容が面白そうならいっぱい来るし、そうでもなさそうなら来ないし。正直だなあって（笑）

世の中にはいろんな人がいて、たとえば名誉とかお金に動機付けされている人もいたりします。でも京大の人は、そういうことで動かされる人ってあまりいなくて、言葉は悪いけど、釣ろうと思ったら面白さで釣ればいいんじゃないかなってイメージがありますね。面白さを軸に生きている人は愛すべき存在だと思うので、京大生は好きですね（笑）理学部の人たちは特にそうかもしれません。

🐼 相談室の理想

要はみんながご機嫌に暮らしてくれたらいいなって。目標かって言われると違うけど、それぞれの人が無理をせずに気分の良い状態であることが理想だなんて思っています。そのご機嫌が崩れるようであれば……例えば「もしかしたら自分は実は研究に興味がないかもしれない……けどドクターに進んじゃったから学位を取るまで頑張らないといけない、苦しい…」って人がいたら、一緒に、その人がご機嫌になれる道をあれこれ探りたいと思います。その結果、やっぱり研究が楽しいということになるかもしれないし、思い切って違

う道に進むことにしたということになるかもしれない。

自分がどうということでご機嫌になるのかわからないっていう時にもカウンセリングは役に立つかもしれないね。自分の心についてもっと知りたいというのがカウンセリングだから。

🐼 やってみたいこと

大学に入ってからしんどくなっちゃうのって、それまでの学び方や環境が大きいと思っていて。京大理学部でうまくやっていくにはある程度自学自習が必要だし、未知の領域に飛び込んでそこでやっていくための素地ってそれまでの学び方で育つと思うんです。何ができるかわからないけど、大学に入学するよりも以前の段階の人たちにも、逆算して、なにか手助けをできたらいいかもしれません。京都大学の業務を超えているからあれだけど、いつかできたらいいなと思っています。「やってみたいこと」を聞かれたので、さっきくらいから思っています（笑）



● 学生総合支援機構



● 理学研究科・理学部相談室

🐼 メッセージ

京大生っていうのはあれこれあれこれ考えすぎる時があるように思います。とことん考えることは良いことなんだけど、それは時には自分自身を追い詰めてしまいます。幸い、京都大学には学生さんを助けたい人がたくさんいます。「こんなことで相談しに行っているのかな」って深く考えると絶対わからなくなるから、「困ったな、誰かに相談できたらいいな」っていう考えが浮かんだ瞬間にどこかに連絡しましょう。どこでもいいんです、行けたところに行くべきところですよ。どんなことでも、どこにでも、連絡してくれたらうれしいです。

——山本さん、ありがとうございます！

● 身近な相談先

学生総合支援機構

北部・吉田・吉田南・桂・宇治にあり、全学の学生が利用できます。専門のスタッフが心の悩みの相談や就職、修学のサポートを行います。学校医によるメンタル相談も受けられます。

学部相談室

理・経済・医・農・文・総人・工学部にあります。学部によって相談体制は異なります。

精神科・神経科

医師に見てもらいたい、専門的な医療を受けたい場合は受診をおすすめします。

(理・1 北大西洋条約機構)
(意外という；編)

はみだし
すてーじ

彼女が欲しい。切実に。
→左の人が運命の人探してましたよ