

学生相談室だより

京都文教大学・京都文教短期大学
学生相談室

〒611-0041

京都府宇治市榎島町千足 80

TEL : 0774-25-2843

FAX : 0774-25-2944

http://www.kbu.ac.jp/kbu/gakusou/

12月になりました。

街には、クリスマスツリーをはじめ、煌びやかな装飾があふれました。

しかし、賑やかな街の雰囲気やしんどくて、楽しそうに見える人々のなかで、孤独を感じる人もいるかもしれません。

“みんなは充実していて楽しそうだけど、自分はひどいぼっち・・・” そう感じてしまうこともあると思います。

孤独感が強まったり、とても辛いことがあると、“消えてしまいたいなぁ・・・” “死にたいなぁ・・・” と思うこともあるかもしれません。

先月、神奈川県座間市でとても悲惨な事件がありました。

今回は、**死にたいくらい辛い気持ちを人に相談すること**について、そして**SNSの使用**について、考えてみたいと思います。



多感で感受性が豊かな時期である青年期は、自分自身のことやこれからのことを考え、悩み、苦しむこともあります。学生生活も、楽しいことだけでなく、いろいろなストレスもあると思います。友人関係や家族関係、サークル活動、進路、就職活動、勉強のこと・・・

ストレスが過剰になると、気持ちのエネルギーがなくなり、マイナス思考が頭のなかでぐるぐる回り始めます。視野が狭まってしまい、ときには**死にたい**とまで思うこともあると思います。

死にたい気持ち

「死にたい気持ち」はしばしば、「生きたい気持ち」の裏返しとされています。「死にたい」と口にすることは、「**それくらい辛いということを分かって欲しい**」「**辛い気持ちを聞いて欲しい**」という**心のサイン**だと思われま



SNSの危険性

でも「死にたい気持ち」は**話にくい**ものです。家族を悲しませるかもしれない友だちに重い話はできない・・・など考えて、**話せる人が周りにいない**ことも多いでしょう。

そんなとき、**SNSの世界**は心の苦しいところを吐き出せるツールとして選ばれやすいようです。

しかし、インターネットの世界には**たくさん危険**があります。とくにSNSの匿名性には、怪しいサイト、悪用する人、「なりすまし」など**犯罪のリスク**が潜んでいます。

SNSの危険から、自分自身の身をしっかりと守るように以下のことに十分に気をつけてください。

- ・SNSで出会った人と、リアルでは「絶対に会わない」ようにしましょう！
- ・自分の個人情報も、安易に公開しないようにしましょう！
- ・ネットワーク内の人から届いたメッセージには注意しましょう！

安全で、安心できる場所で話そう！

辛い気持ちを相談することは、とても大切なことです。**安心できる場所**で、ぜひ話してみてください。学内では、**学生相談室**、**健康管理センター**、**学生課**、**ゼミ担当教員**などが窓口です。そのほか、公共の学外機関として以下のようなところがあります。

京都府自殺ストップセンター Tel : 0120-556-097
0570-783-797

月～金 9:00～20:00

LINE相談 月～金 9:00～16:30

京都いのちの電話 Tel : 075-864-4343

24時間 年中無休

自殺予防いのちの電話 Tel : 0120-738-556

(通話料無料)

毎月10日 8:00～翌8:00の24時間

京都自死・自殺相談センター Tel : 075-365-1616

毎週金曜・土曜の19:00～翌5:30



学生相談室では、さまざまな相談にのっています。周りの人には話せないこと、しんどくて辛いこと、ぜひご相談ください。また、周囲にそのような人がいる・・・というときも、ぜひご利用ください。



学生相談室では、カウンセリングのほかにも、いろんな体験をしていただけます。
ひとりでも、友達と一緒にでも、気軽にお越し下さい。

箱庭

砂の入った箱の中に自分の世界をつくらせてみませんか。
こころのなかに生まれる感覚を味わいましょう。

事前申込み：電話かメール、
学生相談室受付まで。
場所：学生相談室

心理検査

自分の性格や興味関心について考えてみませんか。

事前申込み：電話かメール、
学生相談室受付まで。
場所：学生相談室

サロン室のご案内

疲れたとき、静かに休憩したいとき、気持ちを落ち着かせたいとき、ひとりで過ごしたいとき、どうぞ自由にご利用下さい。

本や雑誌を置いてあります。

開室時間：9:00～17:00

場所：1号館3階(学生相談室の隣)



- 所在地 -



- 開室時間 -

曜日	担当名	開室時間
月	山路・海老瀬・吉田	9:00～18:00
火	山路・海老瀬・久保	9:00～17:00
水	山路・吉田・久保	9:00～18:00
木	山路・海老瀬・小坂	9:00～19:00
金	山路・海老瀬	9:00～17:00

相談を希望する方は、開室時間を参考に來室または電話・メールにてご予約下さい。
TEL:0774-25-2843
Mail:gakusou@po.kbu.ac.jp