

# 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あ・・・” “死にたいなあ・・・” 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**だと思われます。

## 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。



