

学生相談室だより

月を見て思うこと

秋は、月がきれいに見える季節ですね。

月を見て「今日はこんな形なんだな」と思うように、ときには自分の気持ちにも、良い悪いを決めずに目を向けてみませんか。「こうありたい」と思う自分と、今の自分を比べて、落ち込むことってありますよね。そんなとき、「もっとちゃんとしなきゃ」と、自分に厳しい言葉をかけてしまうこともあるかもしれません。



ストレスが強いと、考えを整理したり、気持ちを切り替えたりすることが難しくなる場合もあります。思うようにできない自分を責め続けるのは、つらいですね。

もし大切な人が同じことで悩んでいたら、何と声をかけるでしょうか。「大変だったね」「少し休もうか」と、まずはその気持ちを受け止めるかもしれません。

大切な友達や家族に向けるような思いやりを、自分にも向けることをセルフ・コンパッションといいます。

無理に前向きになることはありません。「今、疲れているんだな」「つらかったな」と気づき、自分にも優しい言葉をかけてみることです。

少し落ち着いたたら、「最近、少し楽に過ごせたときは、何が違ったかな」と思い出してみてください。友達と話した、好きな音楽を聴いた、早めに休んだなど、どんなことでも大丈夫。今の自分にも役立ちそうなことがあれば、一つ試してみましょう。思い浮かばないときは、無理に探さなくてもかまいません。

満月でも三日月でも、月は月ですね。見えている部分だけが、月のすべてではありません。わたしたちも、今うまくできないことだけで、自分のすべてを決めなくてもいいのだと思います。



ひとりで気持ちを整理するのが難しいときは、学生相談室で一緒に考えましょう。

学生相談室カウンセラー 南部康子

参考資料：セルフ・コンパッションと「あるがまま」

<https://psych.or.jp/publication/world087/pw05/>

2026年10月 開室カレンダー

2026/10 開室日

日	月	火	水	木	金	土
			○	1 ○	2 ○	3 ×
4 ×	5 ○	6 ○	7 ○	8 ○	9 ○	10 ×
11 ×	12 ×	13 ○	14 ○	15 ○	16 ○	17 ×
18 ×	19 ○	20 ○	21 ○	22 ○	23 ○	24 ×
25 ×	26 ○	27 ○	28 ○	29 ○	30 ○	31 ×

……開室日時……

月～金 10:00～11:30 / 12:30～16:30

10/12（月）は祝日のため閉室。

*10/9（金）、13（火）は休講のため、Zoom対応可能。

（開室日は変更になる可能性があります。最新の情報はこちらの開室カレンダーを更新しますので、ご確認ください。）

予約方法

○来室による予約:開室時間帯にご来室ください

○電話による予約:042-691-8226(開室時間帯に)

○メールによる予約: gakusou@soka.ac.jpに以下の内容を送信してください。折り返し電話にて日時を調整します。メールによる日程調整を希望する場合は、メール希望の旨、記載して下さい。

件名「相談予約」

①氏名 ②学籍番号 ③電話番号 ④希望日時 ⑤相談内容

※メールでの相談は行っておりません。新規相談の申し込み、継続相談の方の日程変更、キャンセルの連絡のみ受け付けています。また、メールの返信は開室時間帯のみ行います。お急ぎの方は電話による予約をお勧めします。

※gakusou@soka.ac.jpからのメールを受信できるように設定しておいてください。翌開室日を過ぎても返信がない場合は、正しく送受信できていない場合があります。

○新規専用フォームによる新規相談申込: <https://forms.gle/2e4vL1v1VEVK9hfr8>

初めてのの方は上記アドレスより新規相談の申込をすることができます。