

相談室だより

2026 年 7 月号



- カウンセラーからのメッセージ
- 外部相談機関のご案内
- 夏期休暇中の学生相談室について
(開室日程・利用案内など)

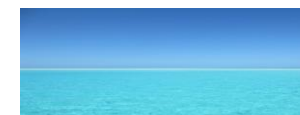
桐朋学園音楽部門 学生相談室

～ カウンセラーからのメッセージ ～



夏空が広がる季節となりました。暑い日が続いていますが、みなさん、調子はいかがでしょう。新学期スタートからここまで、それぞれに色々なことがあって、それぞれの努力や頑張りがあったことと思います。みなさん、本当によく頑張りましたね。大変お疲れ様でした！

充実感や達成感を味わっている人もいれば、「ちょっとスランプ気味かな」「本当はこうしかった・したくなかった」など、悔しい気持ちや割りきれない思いを抱えている人もいらっしゃるかもしれませんね。誰にでも、頑張っているうちに、いつの間にか心身のエネルギーを消耗していて、思いがけず調子を崩してしまうときがあったり、それまでの自分のやり方が通用せず落ち込むことがあったりするものです。そんなときは、自分を責めずに、「先に進むためにも、いまはいったん休んで、ここからからだの疲れを癒す必要があるのかも」「自分が成長しているからこそ、新しいやり方が必要になっているのかも」など、自分自身に優しく肯定的なまなざしを向けて、十分労ってあげられるといいですね。



学生相談室は、今学期もたくさんの学生・生徒のみなさんの利用がありました。それぞれにとってちょうどよいタイミングをとらえて、「なんとかしたい」「こうなりたい」といった、前向きで健康的な願いや期待をもって来談していた方が多かったように思います。また、どんな悩みや相談であっても、その方の内面で大切な成長・変化のプロセスが順調に進んでいると感じられることも多かった印象です。

困ったときやつらいとき、誰かに、どこかに相談する・サポートを求めるという行動は、自分自身を大切にしながらよりよく生きていくうえで必要なスキルの1つでもあります。開講中はゆっくり相談に行く時間がとれなかったという人や、「行きたいような・行きたくないような」「話したいような・話したくないような」と迷っていたという人も、時間にゆとりのできる夏休みに、気が向いたら、どうぞお気軽にご利用ください。

もし、夏休み中に、「眠れない・眠りすぎる」「食欲がない・食べ過ぎる」「休んでも疲れがとれない」「気分が落ち込んで何もしたくない」「好きだったことも楽しめない」「元気な時のように頭が働かない」「悲観的な考えばかり浮かぶ」「不安・焦燥感にかられる」などの心身の不調が続く（ほぼ1日中2週間以上続く場合など）、日常生活に支障をきたすようなことがあれば、〈家族や信頼のおける誰かに自分の状態を伝える〉〈学生相談室に相談する〉〈医療機関への受診を検討する〉など、早めの対処をとることが順調な回復への第一歩です。

我慢したり、ひとりで抱え込んだりせず、どうしたらいいか迷うときには、選択肢の一つとして、学生相談室に相談する方法も思い出していただければと思います。

それでは、みなさん、体調管理と安全に気をつけて、自分にとって心地よいこと・楽しめること・気楽でいられる時間を大切に、それぞれにとっての良い夏休みをお過ごしください。
ゆっくり、のんびり、たっぷり休養・睡眠・栄養をとって、リフレッシュできますように。
(学生相談室カウンセラー 増吉)

学生相談室の“閉室”期間中など、学外の専門機関での相談を希望する場合には、下記のような外部相談機関があります。
必要に応じて、参考になさってください。



【 外部相談機関のご案内 】

■ 「困った時の相談方法・窓口 | まもろうよ ところ | 厚生労働省



■ 相談ホットラインのご案内 警視庁



■ 医療情報ネット（ナビイ） | 東京都の医療機関を検索 | 厚生労働省



【 夏期休暇中（ 7 月 31 日～ 8 月 31 日 ）の学生相談室 開室日程 】

7 月 27 日（月）～ 30 日（木）夏期講習のため構内立ち入り禁止（学生相談室も閉室）

■ 一般の相談・高校生のアクセシビリティ支援 相談日（9：00～16：00）

7/31 金（仙川） ・ 8/6 木（仙川） ・ 8/24 月（仙川） ・ 8/26 水（調布）

■ 高校生以外のアクセシビリティ支援 相談日（9：00～16：00）

8/4 火（仙川） ・ 8/14 金（仙川） ・ 8/19 水（仙川） ・ 8/28 金（仙川）

- ・都合により日時や校舎を変更することもあるため、必ず事前予約してください。
- ・対面・リモートどちらも可能です。帰省先・旅行中など遠隔地からでもどうぞ。
- ・上記「開室日」の他に、アドバイザー相談（精神科医）1 回。日程等はメールにてお問い合わせください。
- ・9 月 1 日（火）～ 通常通りの開室です。（平日の 10 時～17 時 30 分・予約制）

予約は〈 学年・名前・専攻・希望の日時と校舎・簡単に相談内容 〉をメールに書いて、学生相談室：gakuseisoudan@tohomusic.ac.jp にお申込みください。夏期休暇中のメールの確認・返信は、基本的に上記「開室日」となります。相談者と内容についての秘密は守られます。（自傷他害 および 法に触れる恐れがある場合は例外です）

- *アクセシビリティ支援の申請を考えている方は、後期開講に向け、できるだけ8月中に相談しておきましょう。（配慮の対象期間は、申請して配慮が決定して以降です。）
- *ご家族からのご相談（本学に在籍されているお子さんについての）も可能です。
- *体調に不安がある時には医療機関での早めの受診を、身体生命に関わる事態には 119 番や 110 番を、身の危険・学外の深刻なトラブルなどは警察や外部の各種専門相談機関などに、迷わずご相談ください。

