

京都府立大学 学生相談室

～臨床心理士からのおたより～

このコラムでは、学生相談室に勤務する臨床心理士が日々の中で感じたことや思ったこと、考えていることを発信していきます。少し立ち止まって、休憩がてらお読みいただけると嬉しいです。

No.39

Counselor's Column

「言葉にならない「違和感」を大切に、それとつきあう」

臨床心理士 渡邊登至明

大学生活の日常では、講義やサークル、友人関係など、日々の中でさまざまな出来事が慌ただしく過ぎ去っていきます。そうした時間の中で、ふと「周囲になじめない感じがする」「以前のように物事を楽しめない」「自分だけが取り残されている気がする」といった、明確な理由のない不調や違和感を覚えることはありませんか。

大学生活は、これまでの枠組みから離れ、自分自身の生き方や他者との関係性をゼロから問い直す「移行」の時期でもあります。そこでは、自覚している以上に心の中に大きな葛藤や負担が生じやすいものです。

心理カウンセリングの世界では、私たちが日々感じている「不安」や「モヤモヤとした思い」には、まだ自分でも気づいていない大切な心の本音が隠れていると考えます。

何か問題が起きたとき、私たちは「早く解決しなければ」「前向きにならなければ」と焦りがちです。しかし、ネガティブに思える感情や身体の不調も、心が何かを伝えようとして発しているサインであることがあります。むりやり消し去ろうとするのではなく、「なぜ今、この感覚があるのだろう」と立ち止まり、その違和感にそっと耳を澄ませてみるのが、かえって自分自身を深く理解する第一歩になるのです。

学生相談室は、単に「悩みを解消するための解決策を提示する場所」だけではありません。

「何が不満なのか自分でもよくわからない」「ただ誰かに話すことで、心の中にある整理のつかない感情を吐き出したい」といった、言葉に仕切れない思いを抱えたまま訪れていただいて構いません。映画のスクリーンに映し出される物語を鑑賞するように、あなたの中で起きている出来事や感情を、カウンセラーと一緒にじっくりと眺め、言葉を与えていく時間を作ることができます。

自分のペースで心と向き合い、自分なりの「じっくりくる生き方」を見出していく——「青年期」の大切なそのプロセスを、ここで静かに支えたいと思っています。

いつでも、今のあなたのままでお越しください。

令和8年8月