



文教大学越谷校舎 保健センター相談室 2026 秋冬号 2026 年 9 月発行



相談室だより



みなさま、こんにちは。相談室からのおたよりです。
今回は、「自立」について考えてみようと思います。



「自立」を辞書で引くと、「他への従属から離れて独り立ちすることと、他からの支配や助力を受けずに存在すること」とあります。生活的な自立、経済的な自立、精神的な自立、と分けて考えることもあります。また、大学生になることと、自立することは、重なるところが多いように思います。

「自立とは、依存先を増やすこと」と東京大学の熊谷晋一郎教授はおっしゃっています。幼いころは、困っているときや悲しんでいるときには、周りの大人が手を差し伸べて、助けてくれることが多かったかもしれません。これからは、何に困っているのか、どう助けてほしいのかを伝えることや、どこに行けば支援を受けることができるのかななどを学び、自分で助けを求めることが必要になってきます。それは、自立へつながっていくと考えることもできます。

みなさんは、自立するということについて、どのように考えますか。あなたの人生にとって、自立するということとはどんな意味がありそうですか。

相談室では、これまでたくさんの方が、困っている・話を聞いてほしいなどの思いをもって来室されています。相談室で話されることは、右記のように様々です。皆さんがそれぞれに考えた、自立することの意味、人生についての意味もお話することができます。



<人間関係について>

- ・クラスやサークルになじめない ・身近な人とうまくいかない
- ・どう接したらいいか ・心配な人がいる

<授業や進路>

- ・授業での困りごと ・授業についていけない ・課題のやり方がわからない
- ・就職や進路について

<心身の健康について>

- ・気持ちが落ち込む ・やる気がでない ・よく眠れない
- ・なんとなく身体の調子がよくない ・発達特性について

相談室では、

- プライバシーを守りながら、ご相談をお聞きます。
- どのようなことでも、気軽にご相談いただけます。

チ
ラ

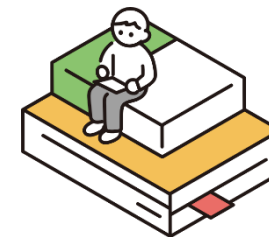


「こんなこと相談してもいいのかな？」と迷った時には、気軽にご連絡ください。
臨床心理士・公認心理師の資格をもつカウンセラーが、解決の糸口を見つけるお手伝いをします。

相談すること以外にも…

フリースペース 相談室の隣にあります。

静かな場所で気分転換をはかりたいとき、
一人で過ごしたいときにご利用ください。



「体験講座」

秋学期は、「椅子ヨガ」を実施します。

B!Navi でお知らせしますので、チェックしてください。

お申込みは、お早めに。



ミニワーク 人生の木 “Tree of life” を描いてみよう！

あなたの人生を1本の木に例えてみましょう。木の各部分には意味をもたせてあります。
リストや絵を見ながら、①根から⑧空に向かって順番に、書き入れたい言葉を思い浮かべて記入して
みてください。色も塗ってみてください。

- 
- ① 根：自分のルーツや原点
・ふるさと、家族など
・自分を育ててくれた人や場所、文化
 - ② 土：現在の生活や活動
・今住んでいる地域とそこでの生活や活動
 - ③ 幹：自分の達成、生活の技術、
生きる知恵・価値観
・好きなことやできること
・頑張ったこと
・自分の考え方や、
大切にしていること
 - ④ 枝：自分の夢や希望、願い
・自分や他の人の人生、
・もっと広い世界への夢や希望、願い
 - ⑤ 葉：自分にとって大切な存在
・自分に影響を与えた存在
(自分にとってのヒーローやペット、
亡くなった人も)
 - ⑥ 果実：与えられたもの
・これまで人から与えてもらったもの
(大事にされた 経験やかけてもらった言葉なども)
 - ⑦ 花と種：与えたい・残したいもの
・自分が誰かに与えたい・残したいと願うもの
 - ⑧ 空：これからの目標、生きがい、木のタイトル
・これからの目標や生きがい、自分の木につけたい名前など

どのような木ができあがりましたか？
木を見渡して、一つ一つの言葉に立ち止まってみ
てください。
家族や身近な人にご自身の木を紹介してみたり、
語り合ったりしてみましょう。
対話を通じて自分の在り方や価値観を考えてみ
たい方は、相談室へいらしてください。

「人生の木(ツリーオブライフ)」というワーク
<https://npacc.jp/2020/2936/>



★相談室を利用するには★

- 原則として「予約制」です。ご利用の際はご予約ください。
- 最初のご相談は「対面相談」で行っています。
- *大学では対面授業が主であることに合わせ、相談室も対面相談
を原則としています。(どうしてもご都合がつかない場合には、
オンライン相談・電話相談も検討します。個別にご相談ください。)

- 予約方法 来室、電話、メール、相談受付
フォームよりご予約可能です。

<https://forms.gle/2JqbF621iEFzV6ct6>



(👉相談受付フォーム👉)

*フォームに必要事項を入力して送信してください。相談室から予
約の確定メールが届いたら予約完了です。すぐにご返信ができな
いこともあります。日時に余裕をもってお申込みください。

- 受付時間 月曜～金曜 9:00-16:30
※土・日曜日・祝日は閉室
- 場 所 3号館1階 医務室向かって右奥(階段の裏)
- 相談室メール k-soudan@stf.bunkyo.ac.jp
- 電話番号 048-974-9211 (相談室直通)

詳細は、相談室ホームページをご覧ください👉



<http://www.koshigaya.bunkyo.ac.jp/koshigak/health/consultation>

