

KYOTO UNIVERSITY

# Campus Life News

2022.6.20.Mon No.57

## 学生生活で悩んだら学生相談センターへ

前期の授業も中盤にさしかかりました。学年始めの緊張感  
は薄れてきて、通常運転に移行する時期です。

ここでいったん立ち止まって、今のところと体の様子を見  
つめてみませんか？少し時間をとって、ゆっくりと息を吐い  
て、注意を内側に向け、自分のところに尋ねてみましょう。  
調子はどう？体の感じをじっくり感じてみましょう。疲れて  
いない？

自分のところや体をありのままに感じて、その感覚を大事  
にしてあげましょう。ところの調子がすぐれない時には、少  
しペースダウンして、気楽に楽しめる活動をしてしましょ  
う。体に元気が感じられない時には、ゆっくり休みましょ  
う。

みなさんには、こんなふうに時々立ち止まって自分の状態  
に注意を向けて、気づきを持ってほしいのです。ところと体  
が疲れたら、ペースダウンして、気楽な活動をしたり、ゆっ  
くり休んだりする。そして回復し、元気になって活動する。  
こうした自然の回復プロセスをしっかりと働かせることが大  
事です。

京都大学における学生生活には、知的刺激がいっぱいで  
す。文化的な刺激も、人間関係の刺激も、豊富でしょう。時  
には、刺激過剰になることもあるかもしれません。消化しき  
れないほどの刺激量に圧倒されてしまう人もいるかもしれ  
ません。あなたがそんなふうに感じている時にも、周りの人  
たちは余裕で楽しくやっているように見えて、内心、焦って  
しまうこともあるかもしれません。

そういう時、人は自分のところや体のコンディションをあ  
りのままに感じ取り、ところや体の声を素直に聞き入れるこ  
とが難しくなります。ところは悲鳴をあげていて、体は疲れ  
切っているのに、リフレッシュしたり、ゆっくり休んだりで  
きず、自分に鞭打って、無理な頑張りを自らに強いてしま  
いがちです。

若いみなさんは、短期間の無理なら平気かもしれませんが。  
けれども、無理も長期に及ぶと、ところと体の自然の回復プ  
ロセスが機能不全に陥っていつてしまうことがあります。

たとえば、学部3回生のAさんがそうでした。Aさんは  
3回生に進級し、張り切って新学年のスタートを切りまし  
た。けれども、専門科目はAさんの予想以上に難しく、5  
月に入ると徐々に授業についていくのを大変だと感じるよ  
うになりました。さらに、部活でも重要な役職を任せられ、  
そのことでも時間を取られるようになりました。それでも  
Aさんはなんとか必死に学生生活をこなしていました。と  
ころが、そんなギリギリの生活の中で、実家の家族に問題  
が発生し、お母さんから頻りに電話がかかってくるよう  
になりました。Aさんは家族についてのお母さんの愚痴を一  
生懸命聞いてあげていました。

そんな生活が続くうちに、だんだん、それまでごく当た  
り前にできていたことが、頑張りないとできないようにな  
ってきました。同じことをしても普段の倍疲れるような感  
じです。それでもAさんは、周りの誰にも内面の疲れを悟  
られないよう、笑顔で生活をこなしていました。ところが、  
ある朝、Aさんはどうしても起きることができなくなって  
しまい、まる一日をベッドで横になって過ごしたのです。

この時点で、Aさんは学生相談センターに連絡して面談  
の予約を取りました。面談では、カウンセラーにつらい状  
況を率直に話して、気持ち少し楽になりました。それから  
数回の面談では、自分の状況を見つめ直すとともに、無理  
をしすぎない自分らしい生き方を模索していきました  
(注：Aさんは実在の人物ではなく、相談経験に基づいて  
創作された事例です)。

みなさんも、疲れを溜めすぎないようにしてください。  
そして、困った時には学生相談センターに早めに相談して  
ください。

詳細は学生相談センターHPへ



## 不審者・カルト団体にご注意ください

### 【不審者にご注意ください】

新入生を騙り親密になろうとする不審者の情報が寄せられています。実際には本学の学生ではありませんが連絡先を交換し、家に泊めてほしい、お金を貸してほしい等と言われたことでトラブルになったとの報告がありましたので、十分ご注意ください。

### 【カルト団体による勧誘にご注意ください】

カルト団体が執拗に勧誘をしているとの情報が寄せられています。過去にも一般的なアンケートを装い、その後別の場所で詳しく話をしたいと執拗に勧誘してきたり、アンケートの中で個人情報を聞き出してきたといった報告がありました。

ひとりである時に声をかけられるケースが多発していますが、SNS を通じた勧誘にも注意してください。また、安易に個人情報を教えないようにしてください。  
※Campus Life Information にも掲載しています。



### Campus Life Information

不審者と接触、不審な勧誘を見かけたり、自分が勧誘を受けた時は、すぐに教育推進・学生支援部厚生課に相談してください。

教育推進・学生支援部厚生課課外活動掛  
TEL : 075-753-2504

## キャリア支援のイベント開催について

キャリアサポートセンターでは、皆さんの就職活動を支援する様々なイベントを開催しています。ご自身のキャリアについて考えるきっかけにしてください。

### 【京都大学夏のキャリアフォーラム】

日時: 6月21日(火) 10:00 - 16:00

形式: オンライン (Zoom)

対象: 2023年3月に学部または大学院修士課程を卒業・修了する予定の京都大学在学学生

内容: 2023年4月入社予定者を主な対象とする学内合同企業説明会です。京大生をぜひ採用したいと考える企業・団体の採用担当者としっくり向き合い、双方向の対話を通じて、進路決定の参考とする場です。

### 【2022 京都大学インターンシップキャリアセミナー】

5月16日(月) から6月30日(木) まで続きます。

インターンシップの紹介だけでなく企業研究としても貴重な機会なのでできるだけ多くの回に参加して情報収集してください。

### 【博士キャリアガイダンス】

日時: 7月8日(金) 16:40 - 17:30

形式: オンライン (Zoom)

対象: 博士課程に在籍する学生、博士課程進学を考えている学生

内容: 就活指導やキャリア相談の実績豊富な講師の方を招いて博士のキャリア構築戦略について、社会で求められる博士の能力、スキルや博士の多様なキャリアパスについてお話しいただきます。

各イベントの詳細は

キャリアサポートセンターHPへ



## 公式 Twitter 、学生意見箱

京大生への学生生活支援の一環として、公式Twitterによる情報発信を行っています。各種学生生活支援に関する情報などを積極的にお届けしますので、ご活用ください。

また、京大生のみなさんの学生生活における日頃の疑問やご要望にお応えするため、「学生意見箱」を設けています。こちら是非ご活用ください。

公式Twitterアカウント@CLI\_KU



学生意見箱



京都大学  
KYOTO UNIVERSITY

発行者: 教育推進・学生支援部

問い合わせ先: 教育推進・学生支援部 学生課

〒606-8501 京都市左京区吉田本町 TEL (075) 753-2505 FAX (075) 753-2567

URL <https://www.kyoto-u.ac.jp/ja/education-campus/cli/cln>