

卒業生のみなさま、おめでとうございます。

期待と不安の入り混じった気持ちを抱きつつ、新しい生活の準備を進めていらっしゃる
ことでしょう。

皆さんはこれまで長年学び続けてこられました。それは、既存の正しい知識を正確に理解し、自分の解釈を基に表現すること、と言えるでしょうか。

けれど、世の中には学びだけでは答えの出ないこともありますね。わたしたちは、そんな「わけのわからないもの」に遭遇すると落ち着かなくなるものです。

そんな落ち着かなさを一瞬で解決できる魔法の鍵は、残念ながらカウンセラーも持っていません。けれども、みなさんが「落ち着かなくて怖い」から「どうなっていくのか気になる」という気持ちに変化していくことを、そして、試行錯誤しながら前進していくことを、見守り、励まし、時間を共にすることはできます*
*

ご卒業後に、職場や地域でカウンセラーに出会う方もいらっしゃるでしょう。

あるいは、家族や友人、同僚とのコミュニケーションが励みや癒しとなるかもしれません。

どうか、怖さや迷いを自分の内側だけに押し込めず、時には他者の力も借りながら、

*“不確かな”けれど“可能性にあふれた”この先の未来を探索して行ってください。

みなさまのしあわせを心から願ってやみません。

～困ったときには～

職場で、プライベートで、心身についての相談など、困った時の相談場所について、紹介します。1人で抱え込まず、まずは誰かに話してみてください。気持ちが整理できたり、自分の悩みと少し距離をとったりすることもできるようになります。

○「職場のことで困った…」 「職場の人間関係で悩んでいる」

多くの会社では、様々な相談の窓口を設けています。入職した時に案内があることが多いので、チェックしておいてください。会社以外で賃金や労働時間について相談したい時は「労働基準監督署」というところがあり、そちらで相談することができます。

○「メンタルや体調について相談したい」

「お住まいの自治体（神戸市など） 心療内科」などで検索すると、いくつか病院がでてきます。通いやすさや雰囲気などを見て、自分に合っていそうなところを選ぶのがいいかと思います。市役所など、地域の相談場所もあります。「お住まいの自治体 相談窓口」で検索してみてください。

○「就職活動を続けるけど、1人で不安になる」

住んでいる地域のハローワークで、臨床心理士に相談できる場所もあります。無料で、3回まで、相談できる場所が多いようです。



○「恋人からのモラハラ※で悩んでいる」

～困ったときには～No.2

「お住まいの自治体（神戸市など） 男女共同参画センター」で検索してみると、近い名前の施設がヒットすると思います。無料で相談できます。

※モラハラとは…暴力とは違い、言葉や態度によって、相手に行なう精神的な暴力 例：無視をする、自分の思い通りにならないとキレる、など。モラハラを受けた人は「自分のせいでこうなっている」と自分を責めてしまうことが多い。

○「性暴力について相談したい」

「性暴力救援サイト<https://nosvva.net/>」
大学生向けのサイトですが、
誰にとっても参考になるサイトです



○「夜に電話で相談したい」

24時間対応の電話相談です。
いろんな相談先があります。
自分に合うところに
相談してみてください。

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/soudan/tel/>



○「こころもメンテしよう」

厚生労働省のサイトです。
こころとの付き合い方や、
不調からの回復の仕方などが
掲載されています。

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/index.html>



○「SNSで相談したい」

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/soudan/sns/>
SNSの相談を行っている一覧です

