

## はじめに

神戸女学院大学のカウンセリングルームは1984年に「学生相談室」として誕生しました。2005年に「カウンセリングルーム」と名称は変わりましたが、30数年以上、学生の皆さんのさまざまな悩みや相談を受けてきました。また、学生相談は学生の皆さんの「自主性を育てる場」でもあるので、学生さんが自ら相談に来るという自主性によって成り立つ相談活動を大事にしてきました。したがって、グループプログラムなどのイベント以外はカウンセリングルームからアプローチすることは、あまり行ってきませんでした。しかし、2020年の春から全世界に広がった新型コロナウイルス（COVID-19）感染症拡大は私たちの生活様式だけでなく学生相談・学生支援のあり方も大きく変えることになりました。

SNSやネット、ビデオ電話システムなど、さまざまなオンラインツールによって、自宅にいながら世界中の人々とライブで対話できるようになった一方で、直接会ってふれ合い、並んで歩き、たわいもないおしゃべりをしながら同じ空間、同じ空気を共有するという、今まで当たり前だったコミュニケーションのあり方が、リスクを伴う難しいことになってしまったのです。

## キャンパスライフサポートブックの使い方

世界は今しのぎを削って新型コロナウイルスのワクチンの開発に全力を上げて取り組んでいます。いずれ新薬も開発され、現在ほど新型コロナウイルスは脅威ではなくなるでしょう。けれど私たちの生活様式は元に戻ることはないと言われていています。これからも、何かに悩んだ時、誰かに話したい時、誰かに相談したい時、感染症や災害、あるいは体調不良などによって、必ずしも大学に行くことができるとは限りません。そこで、カウンセリングルームに足を運ばなくても、学生さんが自分で対応を考えられる情報やアイデアをこちらから発信してはどうか。学生の皆さんがそれを読んで、考えるヒントになるのではないかと。そして相談したいと思った時にはいつでも、電話やメールでカウンセリングルームにアクセスし、場合によっては足を運んで相談に来てもらえれば、皆さんの自主性を損なうことなくサポートできるのではないかと私たちは考えたのです。

このサイトには学生生活を送る上で役にたつヒントがたくさん詰まっています。このサイトが皆さんのキャンパスライフをよりサポートしてくれるように、「キャンパスライフサポートブック」と名付けました。はじめから終わりまで読む必要はありません。どこから読んでいただいてもいいように構成されています。その時自分が知りたいことや困っていることを見つけやすいように末尾に索引を載せました。キーワードの横に該当箇所が書かれています。また各Topicごとに文献を挙げました。ウェブサイトのURLのあとには情報を取得した日付を掲載しております。

何気なく立ち寄ったカフェでひと時の安らぎを得られるように、ふらっと立ち寄ったこのサイトの中に、あなたの孤独を癒すきっかけが見つかることを心より願ってやみません。そして、もしも誰かと話してみようかな、という気持ちになったら遠慮なくカウンセリングルームにアクセスしてみてください。私たちは皆さんの人生がより豊かなものになるよう、学生生活を通じて応援したいと思っています。

相談はなくても、このサイトを読んで感じたこと、思ったことなどを教えてください。よりよいアイデアがあったら取り入れて、更新していきたいと思っています。皆さんの来訪を、サイトとともに心よりお待ちしております。