

光風

学生相談室だより

第33号

大阪大谷大学
学生相談室

「同じこと考えても朝の3時と翌日の 昼とじゃ 答えがちがってくるね…」

教育学部 五位塚和也



みなさん、この言葉を耳にしたことはありますか。この言葉は、世界的に有名なあのキャラクターの名言です。そう、スヌーピーが漫画『ピーナッツ』で発した言葉です。

キャラクターの人気に比べて、漫画としての『ピーナッツ』はあまり読まれたことがないように思います。この漫画にはたくさんの愛くるしいキャラクターが登場しますが、実はこれらのキャラクターたちはあまりハッピーな状況にいるとは言えません。キャラクターたちはみんな子どもであるにもかかわらず、うまくいかないことや落ち込むこと、片想い、様々な悩みを作中で語っており、そのようななかにもクスリとくる部分があるのです。この漫画を読んでいると、自分が日々悩んだり、失敗したりしながら、必ずしもハッピーなことばかりじゃない日常を生きていても「こんな生き方でも良いんだ」と思えてきます。

さて、冒頭の台詞に話を戻します。みなさんは、深夜なかなか寝付けないうちに自分の心配事や悩みについて考えを巡らせていたら、どんどん悪い方向に考えが進んで、どんどん暗く重い気持ちになり、余計に眠れなくなった…といった経験をしたことはありませんか。でも、同じ内容でも、美味しいご飯を食べて、温かな陽ざしを感じながら考えていると、考えは違った方向に進み、現実の物事も良い方向に進むこともあるかもしれません。「同じこと考えても

朝の3時と翌日の昼とじゃ 答えがちがってくるね…」は、そのような私たちの悩み方の本質をつく言葉です。つまり、それは「考え事はお昼にしましょう」ということではなく、私たちの悩み方は常に変わりゆく可能性があるということです。いつ悩むのか、どこで悩むのか、自分がどのような状態で悩むのか、そして誰と悩むのか…、そうしたことで私たちの悩み方は変わるのかもしれませんが。そのなかで悩みが解決されるような新しい可能性を見出すこともあるかもしれませんし、悩みが悩みでなくなり自然と解消されることもあるかもしれません。

さて、『ピーナッツ』が人生を生きるコツが書かれている意外と深い漫画であったことがわかったところで、学生生活のことについてもお話ししておきます。大学生という時期は、社会に出ていく準備段階で、様々なことに悩みを抱える時期とも言われます。皆さんにとって「悩む」ということは、あまり良いイメージをもたないかもしれません。しかし、悩むということは、自分自身のことや友人や家族との関係、これからの将来のことなどを一生懸命に考え、自分のより良い生き方を探索しているということでもあり、「悩むことができる」ということも大切なことだと言えるでしょう。そのように考えると、「悩みがあるかないか」というよりも「どのように悩むか」ということが重要なかもしれません。そして、悩んだときには、スヌーピーの名言にあるように、悩む場所や時間を変えても良いかもしれませんし、誰かと話をしていても良いかもしれません。しかし、なかには誰かに話すことが難しい悩みや、色々な人と話しても新しい可能性が見つからないこともあるでしょう。もしもみなさんが良き対話の相手が欲しいと思ったときには、ぜひ学生相談室を利用してください。

ミニ講座

「改めて、学生相談室とは」

カウンセラー 森 布季

「学生相談室」と聞いて、どのようなイメージをお持ちでしょうか。小・中学校ではスクールカウンセラー、高校ではキャンパスカウンセラーがいたという方も多いと思います。そのためか、相談をすることにあまり抵抗がなく、気軽に学生相談室を利用する学生さんが多くなったと感じます。しかし、一方では「もっと早く来ようと思ったんですけど…」とか、「相談室の前までは何回か来たんですけど…」と話し、やっとの思いでドアをノックしたという学生さんもいて、まだまだ敷居が低くなったとは言い難いと感じることもあります。そのような学生さん達に学生相談室のイメージを尋ねたところ、学生相談室は特別な人が行くところという誤解をしていたり、自分はそのように思われたくないという不安を持っていたりしていることが分かりました。また、話したことが誰かに漏れるのではないかという心配もあるようでした。

改めて、学生相談室がどんなところなのか、『“特別な人が行くところ”ではなく、本学の学生であれば誰でも利用でき、どんな相談でも応じるところ、相談内容は守られるところ』です。例えば、「学生生活に充実感がない・自分の性格について考えてみたい・友人関係で困っている・気持ちが落ち着かない・将来や進路のことで迷いや不安がある・親との関係について考えたい・恋愛関係で悩んでいる・眠れない、食欲がないなど体調がすぐれない・講義や単位のことを気になる・災害や事故などに遭い、その場面が思い出され、生活に支障をきたしている」等のように、様々な相談に応じています。そして、カウンセラー（臨床心理士や学校心理士、公認心理師の資格を持った人）が話を聴いたり、対応策を一緒に考えたりして、学生の皆さんが自分の力でよりよい生活を送ることができるよう手助けをしています。

では、実際にどのような相談で学生の皆さんが利用しているかということ、年間、延べ約800件の相談を受けており、友達や家族を含めた対人関係のこと、“気持ちが沈みがち”とか、“悪いところはないのに体調がすぐれない”といった心理（精神的健康）面に関すること、修学に関すること（講義や単位の不安など）が多く、

サークル、アルバイトなどの課外活動に関する相談もあります（詳細は右ページの来談状況をご覧ください）。

悩みや困ったことがあれば、周囲の信頼できる人に相談し、解決できれば一番いいのですが、家族や友達は身近に居すぎてどうしても相談できないということがあります。そのような時に学生相談室を利用して下さい。資格を持った人に話を聞いてもらうことや、プライバシーの守られた自由な空間（面接室）で話をすることは非日常的なことであり、その非日常性が話をしやすくさせたり、気持ちの整理をつきやすくさせたりします。また、一度、行ってみたいがどうしても行きにくいという場合は、毎週月曜日におこなっている「ランチアワー」や年2回実施している「ティーアワー」に参加して、カウンセラーに会ったり、相談室という場所を見たりして、“相談をする”ことへの抵抗を減らしてもらえたらと思います。

このように学生相談室ではカウンセリングなどの心理療法を通して、学生さんに寄り添い、支えながら、皆さん自身がよりよい学生生活を送っていくことを支援しています。

図書貸出のご案内

学生相談室では図書の貸出を行っています。簡単な手続きで借りることができますので、気軽にご利用ください。今年度購入した本では、身近な人たちとの会話に役立つ『マンガでやさしく分かるアサーション』（平木典子著）、著者の体験に基づき怒りのコントロールについて分かりやすく書いてある『キレル私をやめたい』（田房永子著）、ほっこりしたい時に読みたい『大家さんと僕』（矢部太郎著）、小説『沈黙のパレード』（東野圭吾）など、様々なジャンルの本があります。リクエストも受け付けますので、スタッフにご連絡ください。

2019年度 スタッフ紹介

- 【室長】 田沢 晶子
 【相談員】 小田 浩伸（教育学部教授・学校心理士スーパーヴァイザー）
 田沢 晶子（人間社会学部教授・臨床心理士・公認心理師）
 五位塚和也（教育学部講師・臨床心理士）
 【カウンセラー】
 主任 森 布季（臨床心理士・公認心理師）
 西河友則子（臨床心理士・公認心理師）
 永濱 歩（臨床心理士・公認心理師）
 【特別相談員】
 山下 仰（精神科医）

平成29年度 来談状況

1. 相談内容・学部別来談のべ人数 (図1)

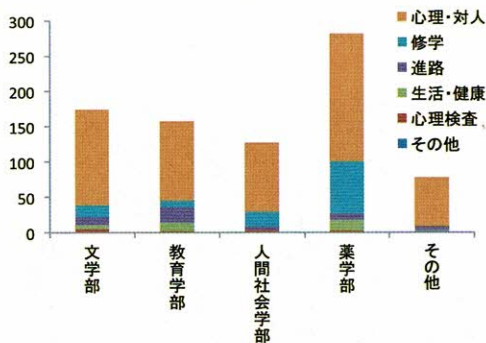


図1 相談内容・学部別来談のべ人数

相談内容は、「心理・対人（性格・対人関係・異性問題・家族・友人・その他）」、「修学（学業履修・転部転学科・留年休学退学・留学・その他）」、「進路（進学・就職・将来・その他）」、「生活・健康（経済・アルバイト・課外活動・事件事故・健康身体一般・その他）」、「心理検査（性格・職業興味）」および「その他」のように分類されている。平成29年度の相談内容別では、例年と変わらず「心理・対人」が最も多かった。またこのうちハラスメントに関わる相談は全体の0.6%であった。学部別の「その他」には、大学院生、卒業生、退学生も含まれており、医療機関等への移行も含め、卒業後1年間のフォローをしている。学部別では薬学部が最も多かった。

2. 年度による推移 (図2)



図2 年度別来談者数およびのべ相談回数

年度別で見ると、相談者実数は昨年とほぼ同数である。のべ回数は昨年よりも増加しているが一昨年よりは少なかった。これは、昨年度の開室日より多く開室できたことも要因の一つと考えられる。また来談率（7月1日時点の在籍者数）は、平成27年度が32%平成28年度が2.4%、平成29年度が2.3%、となった。

3. 学年別相談回数 (図3)

男女別では、女性の方が多く、学年別では3回生が最も多かった。どの学年も継続的に面接

に来る学生が多く、特に3回生は2回生の時から継続して来談している学生が多かった。ついで2回生、1回生が多くみられる。2回生の特徴としては入学して1年経ち、改めて大学生活に馴染めなかったり人間関係の問題にぶつかったりする学生が来談する傾向があった。1回生は入学後の不安を抱える相談が多くみられた。

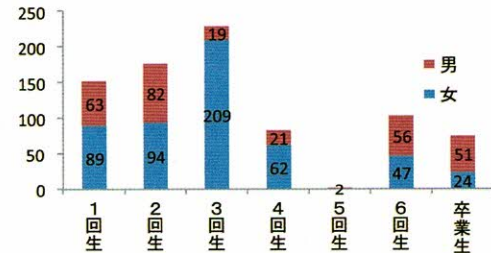


図3 学年別・男女別相談回数 * 5、6回生は薬学部

4. 来談者別相談回数 (図4)

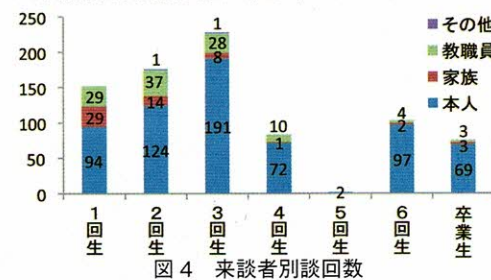


図4 来談者別相談回数

来談者別で見ると、1回生は入学後の不安を訴える相談が多く、2回生では、学生生活を継続する上で、家族や学内の他部署、教職員との連携が必要となる傾向が窺える。卒業生に関しては、半期卒業の学生も含まれ、在籍中継続面接をしていた学生に対してフォロー面接を行った。

5. 月別相談回数 および新期受付件数 (図5)

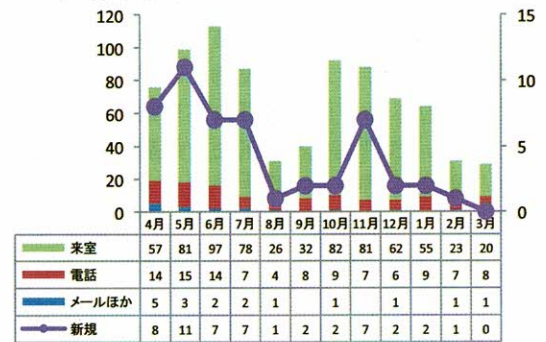


図5 月別相談回数および新期受付件数

月別相談回数では、前期に相談が多く、昨年と同様に6月をピークとして来談があり、夏季休暇をはさんで後期が始まると相談件数も増加する。休暇中にも継続して来室する学生も昨年同様、増加している。新期受付件数は、4月～5月が最も多く、年度初めに不安を抱える学生が多いことが分かる。

第65回・第66回《ティーアワー》

学生相談室では年2回「ティーアワー」を開催しています。コラージュやカプラ、アロマテラピー等、皆さんが興味を持って楽しめるものを企画しています。自分自身を見つめ直したり、新たな自分に気づいたり、新しい世界を発見したり、ほっと一息つけるような時間になれば嬉しく思います。また、学生同士の交流の場としても活用して下さい。開催日時や内容については、約1か月前からHPや学内に掲示するポスターで案内しています。

第65回『リラクゼーション―「いま・ここ」の体験に意識を集中させて、五感や心で身体感覚を感じてみよう―』

(平成30年6月27日)

昨年に引き続き、大野雄亮先生（ホリスティック気功瞑想研究会主宰）をお招きし、気功によるリラクゼーションを体験しました。



気は目には見えないけれど、「気を遣う」「気が減入る」「気がつく」など言葉にもたくさん使われており、日常の中でとても大切な役割をしていることを学びました。その後、実際に体を動かして気を感じたり、ペアになって気功を体験しました。今回は就職活動中の4回生の参加者が多かったため、気功の考え方に基づいた綺麗な立ち方・座り方についても教えていただきました。

実施後の皆さんの感想には、「就職活動の時に緊張を和らげることに役立ちそうだった」「誰かの前に立って話さないといけない時、下半身をしっかりとらせて、自信を持ってできそうです」「今後生きていく中で、“気”をうまく使いながら生きていきたいと思いました」とあり、日常に取り入れて活用したいという思いが伝わってきました。余計な力を抜き、心が休まる時間になったのではないのでしょうか。

第65回『茶の湯（茶道）を楽しもう』

(平成30年11月7日)



講師に甲南大学で学生相談室のカウンセラーをされ、茶の湯と心理療法について研究されている友久茂子先生をお招きし、日本の伝統文化である茶の湯を体験しました。

おもてなしの心得や、作法のひとつひとつに意味があることについて丁寧に教えていただきました。また、文化の中には対立する概念が多くあることやその全体性についても学び、茶道の奥深さを感じました。まずは、皆さんにお菓子とお茶を楽しんでお客の体験をしていただき、その後は、お茶を点でて飲んでもらうもてなす側の体験もしていただきました。

参加者の皆さんの感想では、「作法を勉強すればもっと美味しく感じると思った」、「緊張したけど、お茶を飲んでいて温かい気持ちになった」、「落ち着きを持って一つ一つの動作をするのが難しかった」など、茶道の素晴らしさや作法を習得することの難しさを感じたようです。

緊張感を感じながらも文化に触れて美味しいお茶とお菓子をいただき、自分の心と向き合う有意義な時間を過ごせたのではないのでしょうか。

編集後記

巻頭言では五位塚先生より大学生時代での「悩む」ことの大切さ、さらに「どのように悩むか」についての重要さを教えて頂きました。再度、『ピーナッツ』を読みたくまりました。学生相談室では、学生の皆さんの「悩む」過程に寄り添い、支えながら、より豊かな学生生活を送れるようサポートしています。 (森)