

# 光風

学生相談室だより

第35号

大阪大谷大学  
学生相談室

## ジコチュウとの共生

文学部 梯 信暁



親鸞聖人の「正信偈」に「煩惱を断ぜずして涅槃を得」という一節があります。本来対極に置かれる煩惱と涅槃とが、同居できることを主張しています。煩惱とは「ジコ

チュウ」つまり自己中心的な欲望のことです。それを断じ尽くすことのできない者を涅槃つまり「さとり」の境地に導くことが、大乘仏教の基本姿勢なのです。

本学の教育理念の中に「共生」という言葉があります。共生はジコチュウな態度を改めることによって実現します。でも人はみな、どこまでもジコチュウです。現実には、ジコチュウを抱えながら共生を目指すしかないのです。

ところで共生はもともと生態学の用語で、互いに利益を受けて暮らす2種類の生物の関係を指す言葉ですが、広い意味では、自然界のすべての生き物は共生していると言えます。すべてのいのちは等しい尊厳を持ち、しかも互いに関わり合って生態系を形成しています。それを仏教では縁起と言います。縁起と共生とは同意だと思ふのです。

私は確かににジコチュウですが、その私と

は、生物個体としての私だけではなく、もう少し広い範囲で捉えている私です。私は常に私一人だけの利益を望んでいるわけではありません。私と私の周りにいる大切な人々の利益を望んでいるのです。それは決して清らかな心ではありません。自己中心的な欲望とほとんど変わらないものです。でもその心を全宇宙にまで広げることができれば、それは仏の大慈悲心と等しいと言えるでしょう。

仏教は我欲の克服を目指します。しかし、その我欲を作りだしている煩惱を、徹底的に滅し尽くしてしまえば、身も心も消えてなくなってしまいます。大乘仏教は、煩惱を完全に消し去るのではなく、次第に制御してゆくことを勧めます。煩惱を理性の監視下において、漏れ出すことがないように制御するのです。

『維摩経』の中で文殊菩薩が次のように言っています。「高原のせせらぎには蓮の花は咲かない。どろどろの沼から出て、泥に染まらない蓮の花が尊い。煩惱にまじわることによって、はじめて仏道に趣く機縁が生まれるのだ」と。煩惱こそがさとりへのきっかけとなると言うのです。煩惱の断滅を求めるよりも、むしろ煩惱ごと衆生を包み込みこんで、煩惱の方向を転換し、さとりへと導いてゆくような態度が尊ばれるわけです。

ジコチュウを頭から否定するのではなく、その心をうまく制御して、共生の方向を目指してゆくことが大切だと思ふのです。

## コロナ禍での学生相談室

～本学学生相談室の2020年度を振り返って～

カウンセラー 森 布季

2020年度は「緊急事態宣言」による学生の入構禁止で始まり、その後の大学行事が次々と変更・中止となり、混乱と戸惑いの中でスタートした1年でした。学生相談室も同様で、4月以降に対面での相談を約束していた学生には急遽一人一人に電話をかけ、その後の面接日や面接方法の変更を伝えました。急な入構禁止や予定変更に戸惑う学生、先の見通しが見つからないために不安を抱いている学生もいましたが、ほとんどの人が仕方がないこととして受け入れ、電話相談を中心とした遠隔相談に移行しました。また、Zoomを使ったオンライン面接の準備を始め、学内の関係部署のご協力を得て、4月20日という早い段階で開始することができました。この頃の私たちカウンセラーは相談室を開室すること、電話やオンラインの遠隔での相談を受けることで、相談室の機能を大幅に下げないようにすることを心掛けて相談業務にあたっていました。その後、後期の対面授業数が増えるに伴い、9月28日から学生相談室でも対面での相談を再開しました。一方で、対面での相談再開後も新型コロナウイルス感染への不安を持っている学生のために、電話相談、オンライン相談は続けました。しかし、大学へ来ていたり、家に家族がいたりすることで、プライバシーの保てる空間を見つけることができない学生には面接室まで来てもらい、面接室から隣の事務室にいるカウンセラーと電話相談、オンライン相談をしました。

2020年度前期の相談内容で特徴的だったのは、学生の入構禁止が決まった頃、オンライン授業が開始となった頃、緊急事態宣言が解除された頃、学内の施設の一部が利用可能になった頃、対面授業が一部開始された頃、前期テスト

の頃など、そのような状況だからこその不安や戸惑い、怒りや苛立ちを訴える学生からの相談があったことでした。多くの学生はそれらを話し、気持ちを整理することで落ち着いたように思います。例年なら、大学へ来て、友達と愚痴を言い合ったり、教職員の方々と他愛のない話をしたりすることで解消される気持ちなのでしょうが、今年度はそのような気持ちを学生相談室の電話相談を利用して解消する人が少なくありませんでした。

このように、私たちカウンセラーは普段とは異なる状況下でも相談室の機能を下げないように可能な限り開室し、相談方法を工夫しながら、相談にあたるよう心掛けています。また、相談室へ相談をする人は問題のある特別な人であるという誤解がまだまだあるようですが、上段にも書きましたように、決して特別な人が利用しているわけではなく、本学の学生、保護者の方であれば誰でも利用できる場所です（学生相談室の役割と機能については、光風第33号「改めて、学生相談室とは」や、光風34号「心理カウンセラーって何をする人？」をご参照ください）。

現在、コロナ禍による新しい生活様式が定着してきており、「with コロナ」「アフターコロナ」という言葉も聞かれます。本学の学生相談室でも社会情勢や学生皆さんのニーズに合わせて変化、進化をし、皆さんの学生生活を心理的な面からサポートしていきたいと考えています。

## 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。様々なジャンルの本があり、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。リクエストも受け付けますので、スタッフまでご連絡ください。



### 平成31(令和元)年度 来談状況

#### 1. 来談者実数および来談のべ人数 (図1)

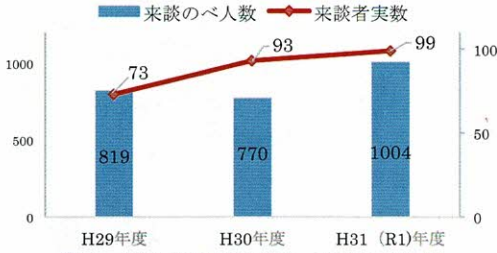


図1 年度別来談者実数・来談のべ件数

H31 (R元) 年度(今年度)は来談者実数、来談のべ人数ともにH29年度やH30年度よりも増加していた。また、来談率(各年度7月1日時点の在籍者数を基に計算)はH29年度が2.3%、H30年度が2.9%、今年度が3.2%で微増している。

#### 2. 学部別・相談内容別来談者実数および来談のべ人数 (図2)

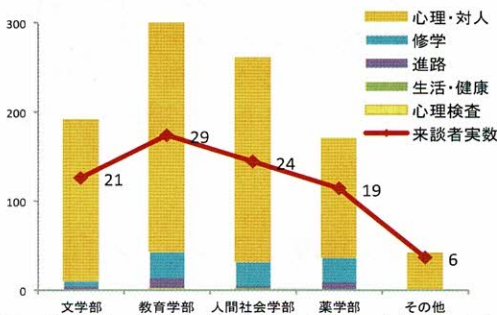


図2 学部別・相談内容別来談者実数および来談のべ人数

学部別にみると、教育学部学生の来談者実数、来談のべ人数が共に多かった。学部別の「その他」とは卒業生や退学生、大学院生である。卒業(退学)生には、卒業(退学)後1年間のフォロー面接を行っている。

相談内容について、本学では「心理・対人(自分の性格について、対人関係の問題等)」、「修学(単位に関する事、転部転学科・留年・休退学)」、「進路(進学や就職・将来について)」、「生活・健康(経済的な問題、アルバイトや課外活動に関する事、健康面等)」、「心理検査」、「その他」の6つに分類している。今年度も例年と同様に「心理・対人」が多かった。「修学」「進路」がきっかけで来談しても、継続する中で「心理・対人」に移行するケースが多くあった。

#### 3. 学年別来談者実数および来談のべ人数 (図3)

学年別にみると、1、2回生の来談が多く、次いで4回生が多かった。H31 (R元) 年度より、新入生を対象とした「心の健康調査」を実施しており、その調査結果を契機に継続相談となっ

たケースや、そのようなケースについて教職員と連携する中で、教職員が気にしている2回生以上の学生の相談にも応じることがあった。



図3 学年別来談者実数および来談のべ人数

#### 4. 来談者別のべ人数 (図4)

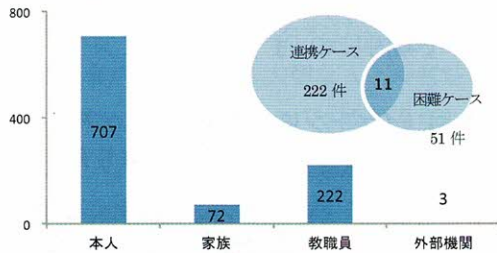


図4 来談者別のべ人数

今年度は、教職員から学生に関する相談に応じたケース(連携ケース)が222件で、昨年度の93件より増えていた。これは、今年度から新入生対象に実施している「心の健康調査」の結果から、必要に応じて、教職員と連携したことが1つの大きな理由である。なお、重篤度の高いケースとして、他部署や他機関と連携が必要なケース(連携ケース)、学生生活を送る上で困難な事が生じているとカウンセラーが判断したケース(困難ケース)をカウントしている。困難ケースは昨年度が52件で、今年度とほぼ同数であった。

#### 5. 月別来談件数および新期受付件数 (図5)

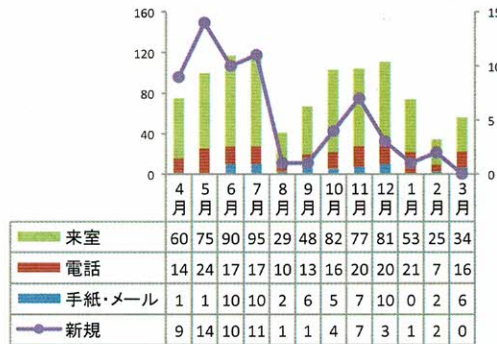


図5 月別相談件数および新期受付件数

月別相談件数では、1年を通してコンスタントに相談があり、夏季および春季の休暇時も継続相談の来談があった。新期受付件数は前期が多く、後期では11月に増加しており、1回生だけでなく、2、3回生の新規相談も多かった。

## 第69回・第70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。リラクゼーションや茶道体験、ハーバリウム等、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と思います。また、学生さん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ヶ月前からHPや学内掲示ポスターで案内しています。

### 第69回『イメージによるストレスケア』 (令和2年6月17日)

臨床心理士の古川依里香先生(太子町子育て支援課)をお招きし、「自分でリラックスする」方



(HP掲載の周知ポスター)

法の1つとして、イメージによるストレスマネジメントをオンライン(Zoom)で教えて頂きました。一人ひとり違うイメージを想像しながらも、「リラックスできた」「開放感が感じられた」「無心になった」「自分に意識を向けることができ、日常生活にも役立てたい」「気持ちの切り替えが上手くできそう」という感想が寄せられました。オンライン開催でしたが、ゆっくりとしたひと時を参加者の皆さんと共有できました。

### 第70回『オンラインによるリラクゼーション～心身の疲れをやわらげる自宅のできるストレスケア～』 (令和2年11月25日)

過去2回のティーアワーで好評であった大野雄亮先生(ホリスティック気功瞑想研究会主宰)をリモートでお招きし、オンライン授業と対面授業が混在する学生皆さんの疲れをやわらげるために、「自宅のできるストレスケア」を教えてくださいました。主に目の疲れや肩の凝り、全身の疲れをやわらげる体操を教えてくださいました。ワーク後、「凄く体がほかほかした」「溜

まっていた疲れが一気に解消され、体がポカポカしてきた」「また実践してみたいと強く思った」との感想があり、心身のケアに繋がったようでした。先生のご好意により、これらの体操を一部公開しますので、是非ご覧頂き、お試しください



(リモートでの大野先生)

(<https://www.osaka-ohtani.ac.jp/campuslife/files/gakuso-70tea-report.pdf>)。

ランチアワー：平成30年度より、講義期間中の昼休み、週1回のランチアワー(カウンセラーと一緒に昼食を食べる時間)を設けています。令和2年度はコロナ感染拡大防止のため、中止しました。

## 2021年度 スタッフ紹介

【室長】 田沢 晶子

【カウンセラー】

主任 森 布季 (公認心理師・臨床心理士)  
西河友則子 (公認心理師・臨床心理士)

【相談員】 小田 浩伸 (教育学部教授・学校心理士スーパーバイザー)  
田沢 晶子 (人間社会学部教授・公認心理師・臨床心理士)  
五位塚和也 (教育学部講師・公認心理師・臨床心理士)

【特別相談員】

山下 仰 (精神科医)

## 編集後記

巻頭言では、梯先生より、仏教学の観点から「ジコチュウ」を否定するのではなく、気持ちをコントロールして「共生」を目指すことを教えてくださいました。これはカウンセリングなどの心理療法にも通ずるものです。学生相談室カウンセラーは皆さんの悩み事や困り事を解決していく過程に寄り添い、より良い学生生活になるよう心理的にサポートしています。(森)