

# 光風

学生相談室だより

第36号

大阪大谷大学  
学生相談室

## 問題解決に必要な視点

人間社会学部 小西 宏幸



学生相談に限ったことではありませんが、相談は、相談内容（問題）と対応策（問題の解決方法）によって成立しているといえます。相談時に「どうしたらいいですか？」

と相談者が質問されることもあります。この時、明確で具体的な解決方法を示すことができればいいのですが、「こうしましょう」や「こうしたらいいですよ」のような対応策は即座に出せないケースが実際には多いようです。

もちろん、心理相談にはいろいろな方法論があり、シングル・セッション・セラピーといわれる、たった1回の相談でそれなりの着地点を意識する立場もあります。しかし、通常は何回も相談を積み重ねた結果、対応策（問題解決）に至ることがほとんどです。

問題解決のためには、まず原因を追究することがあります。相談内容によっては原因の究明とその対策によって問題が解決することも少なくありません。しかし、実際には問題の原因がわからない場合、あるいは、問題の原因がわかったところでそれを取り除くことができない場合もあります。原因追究とは、「何が（what）」や「どうして（why）」の視点といえます。たとえば、「今、自分が仕事をうまくできないのは、学生時代に先生からひどいことを

言われたからだ」という相談内容では、本人の認識では、過去における先生からの暴言？が原因といえます。

それに対して、解決方法は「どうやって（how）」の視点といえます。実は心理相談の方法論の1つに「原因をさがしたところで、本当の原因はわからないし、わかったとしても、どうしようもない問題もあるのだから」と、how、つまり、方法にこだわった立場もあります。さきほどの例だと、先生からの暴言という過去の出来事自体はなくせませんし、本人はそう思っている、先生からすると叱咤激励のつもりだった可能性もあります。この場合、「本当の原因はわからないけど、とにかく効果的かどうか、何かの方法を試してみよう」という対応策があります。「試行錯誤」という表現もありますが、それに近い方法といえるかもしれません。

ただし、解決方法に焦点をあてる方法にも、いろいろ落とし穴があります。良かれと思ってやっている努力が逆効果になるケースもあります。これを専門用語で「偽解決」といいます。解決しようとしている努力をやめること自体が問題の解決につながるという皮肉な現象もあります。そのため、心理相談でも何かうまくいかない場合、「どうして（why）うまくいかないのか？」を考える作業も必要なのです。ですから、一般的には「why や what よりも how が大切」と心理相談の専門書に書かれていることもあります。これも100%正解とはいえないのです。うまくいかない時は、1つでなくさまざまな方法や可能性を検討することが重要なのです。

## あなたも学生相談室ではなしてみませんか？

カウンセラー 西河友則子

この2年、新型コロナウイルス感染拡大に伴う緊急事態宣言が出されたり解除されたりと学生の皆さんは、落ち着かない大学生活を過ごされているかと思います。思い描いていた大学生活とは違うと感じたり、新しい環境への適応が難しかったりと不安が大きくなった方もおられるでしょう。けれども、その状況に慣れてしまうとマスク装着やある程度のソーシャルディスタンスが保たれることで、安心して人との距離感を保っている人もいることと思います。頑張っているような生活にも慣れて過ごしていたとしても、ちょっと疲れたなと感じるのは、環境変化が苦手な人にとって当然の反応です。特に4月は入学や進級もあり、当初は頑張っている人でも、だんだんと何となくだるかったり、憂鬱になったり、ただただ眠かったりする人もいるかもしれません。そんな反応があったときは、心とからだ環境変化や季節の変わり目についていけないサインです。そんな心とからだの状態のときは、普段元気な人でもいつもよりストレスを感じたり、疲れたりします。そんな時には、「誰かに話してみる」とよいことがあります。そのような時には、友人や家族など気心の知れた人に話してみるといいでしょう。話せる気心の知れた人が周りにいない場合や、気心が知れた人にも話せない場合もあるかもしれません。そんな時は、学生相談室を利用してみてください。高校までにもスクールカウンセラー（以下SC）等、相談する場所はあったかもしれませんが、学生相談室とSCとの違いは、先生等を通さなくても来談できることです。もちろん、教員や職員に紹介されて来室する学生さんもいますが、学生が自主的に来談した場合には、希望がなければ先生に連絡することはありません。また学生相談室に行ってみ

ようとは思いますが、いったい何を話せばいいのかわからないという方もおられるかもしれません。もちろん「話す」ためにはあらかじめ言葉を用意しておかないといけないと感じることでしょう。けれども学生相談室に来られる方の中には、「なんと言っていていいかわからない」という方もよくおられます。はじめは何を話したらいいかが分からなくても学生相談室のカウンセラーとその場を共有することで、ふと浮かんでくる言葉や、カウンセラーから聞かれた何気ない質問から自分の言葉が見つかることがあります。また直接言葉にしなくても表現できる非言語的ツールとして箱庭や絵画も取り入れています。そうすることで「なんだかもやもやしている」だけだったものが、自分がどんな状態なのかを探し出せることがあります。そして話すことは、自分の中にあつた悩みやわだかまりのような「なにか」を放出して自分から切り「離す」効果もあります。そしてただ切り離すのではなく、ひとりでは怖くて眺められなかった「なにか」をカウンセラーに話すことで、受け止めてもらい共有することで、その「なにか」を見つめなおすことができるようになります。また、直接来談しなくても電話やビデオ通話などのツールも取り入れていますので、直接「話す」ことが苦手な人もカウンセラーと話す練習をすることができます。あなたも一度、学生相談室を利用してカウンセラーと話してみませんか？

参考文献：高石恭子著「子育ての常識から自由になるレッスンーおかあさんのミカタ」こどものみらい叢書 2021.6

## 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。



## 令和2年度 来談状況

### 1. 来談者実数、及び来談者延べ人数 (図1)

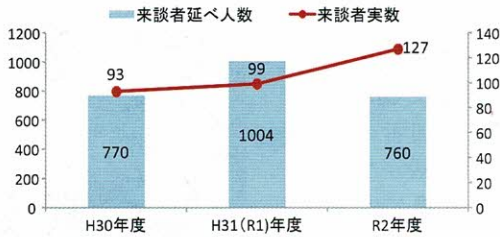


図1 年度別来談者実数・来談延べ件数

来談率(各年度7月1日時点の在籍者数を基に計算)はH30年度が2.9%、H31(R元)年度が3.2%、R2年度は4.2%であった。来談者実数は増加しているが、来談者延べ人数はH30年度程度になっていた。延べ人数の減少は、コロナ感染拡大防止対策に伴い、4月1日～9月27日まで、対面相談を原則、中止し、電話やZoomによる遠隔相談で相談に応じていたことが影響していると考えられる。

### 2. 学部別来談者実人数、及び学部・相談内容別延べ件数 (図2)

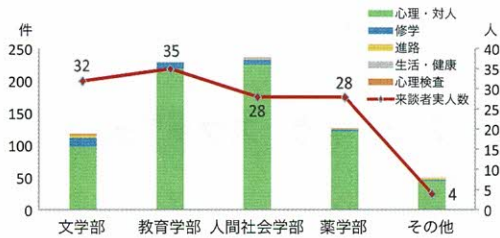


図2 学部別来談者実数、及び学部・相談内容別延べ件数

学部別の「その他」とは卒業生・退学生(1年間のフォロー面接を行っている)、大学院生である。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。

学部によって来談者実数に大きな違いはないが、延べ人数が多いのは、昨年度と同様に、人間社会学部や教育学部の学生であった。相談内容は、例年通り、どの学部の学生も「心理・対人」での相談がその多くを占めていた。

### 3. 学年別来談者実数、及び学年・相談内容別延べ件数 (図3)

学年別にみると、実人数・延べ人数ともに1回生が多かった。これは、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、気がかりな学生に対してアセスメント面接を行ったためである。その後、1割程度が継続相談となっている。延べ人数について、R2年度は2・3回生も多かったが、4回生以上は少なかつた。2～4回生は実人数に大差がないことより、4回生は面接の継続回数が少ないと言える。

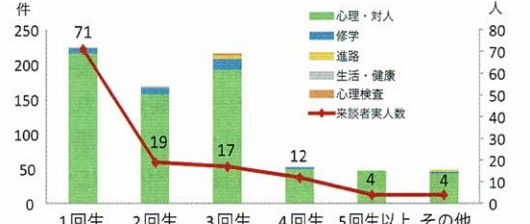


図3 学年別来談者実数、及び学部・相談内容別延べ人数

### 4. 来談者別延べ人数 (図4)

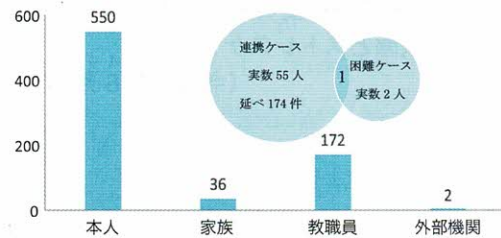


図4 来談者別延べ人数、「連携」・「困難」ケース数

例年と同様な割合で、本人・家族・教職員からの相談があった。本学では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。今年度は、連携ケースが延べ174件で(昨年度222件)、困難ケースが延べ18件(51件)であった。

### 5. 月別来談件数、及び新期受付件数 (図5)

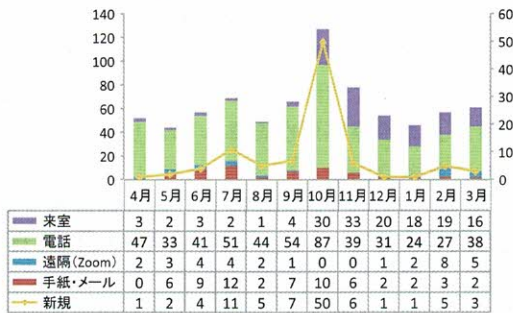


図5 月別相談件数および新期受付件数

電話やZoomによる遠隔相談が中心であった。9月28日の対面相談開始後、10月の新規が増え、10月以降は来室での相談も増えていった。10月の新規数、電話相談数の中には「心の健康調査」によるアセスメント面接も含まれている。

## 第71回・第72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71回『コロコロ変わる今こそ！知っておきたい心の状態とストレスケア』

(令和3年6月30日)

私達、本学学生相談室カウンセラーが「コロコロ変わる今こそ！知っておきたい心の状態と



(HP掲載の周知ポスター)

ストレスケア」と題して、「1日の中に、遠隔授業と対面授業が混在するって大変!?!」「あなたや親しい人が感染者や濃厚接触者になった場合に備えて」の2つのミニ講和、授業の合間にできる簡単なストレッチの紹介を行いました。参加学生から「不安になり過ぎず、事前に考えておくことが有効に働くのだと学びになりました」「今後、試してみたいと思います」「人目を気にせず、自分のペースで参加できてよかった」という感想が寄せられました。

## 第72回『ハーバリウム作り ～お気に入りの花を閉じ込めて～』 (令和3年11月24日)

講師に本学学生相談室の元カウンセラーで、JIB インテリアボトルハーバリウム認定講師の永濱歩先生をお迎えして、感染防止対策をした上で、ハーバリウム作りを行いました。学生は好きなお花を選ぶところから熱心に取り組み、思い思いの作品を仕上げていました。参加学生から「自分の想像通りの場所にいかない花に四苦八苦しながら作り、できた時には達成感があ

りました」「ゆったり落ち着いて制作できて楽しかったです。学生参加者の方とも少しお話ができて、気分転換になりました」「思ったところに花を留めるのに苦労しました。しかし、出来あがると嬉しいし、リラックスできたと思います。」という感想がありました。一生懸命に作った自分好みのハーバリウムをお気に入りの場所に飾って、勉強や作業の合間にほっと一息ついてもらえればと思います。



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3年度はコロナ感染拡大防止のため、令和2年度に引き続き中止しました。

## 2022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 (教育学部准教授・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、小西先生より、問題解決には様々な視点から検討してみることの重要性を教えて頂きました。分かっていることですが、困っている時は特に視野が狭くなりがちです。学生相談室カウンセラーは皆さんの悩み事や困り事について、様々な視点から一緒に考えることで、皆さんの「悩む」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)