

学習院大学 学生センター 学生相談室ニューズレター

〒171-8588 東京都豊島区目白1-5-1 中央教育研究棟 2階 ☎ 03-3986-0221 内2514

☆開室時間 : 月曜 ~ 金曜 9:30~17:00 土曜 9:30~12:30 (昼休みも開室)

12月も終わりが近づき、今年もいよいよ終盤になりました。気分的にも少々慌しさを感じている人も多いことだと思いますが、皆様にとってこの一年間はいかがだったでしょうか。

学生相談室では、第2学期中にもいろいろなイベントを行いました。今回はその報告を掲載いたします。

実施報告 G-Port 学生相談室より「試験あがり対策」

平成 24 年 8 月 31 日から 9 月 13 日の期間に G-Port で学生相談室より「試験あがり対策」の記事を掲載しました。概要は以下の通りです。年度末の試験にも参考にさせていただければと思います。

試験でのあがり・緊張とうまくつきあおう！

学生相談室では、試験の時にあがってうまくいかなかった、プレッシャーを感じて実力が発揮できなかったのので何とかしたいという相談を受けることがあります。そこでカウンセラーより、試験でのあがり・緊張と上手につきあう方法をご紹介します。

1. あがり・緊張を自覚することが大切！

試験の時にあがってしまうことがありますか？

この質問に「あがる」と答える人も多いでしょう。「あがり」というと、なんだかよくないイメージがあるように思いますが、真剣に受けようとしている試験であれば、あがったり緊張したりするのは当然のことです。むしろ、適度な「あがり・緊張」は、試験では集中力を生み出すエネルギーとなり、よい結果につながります。

相談に来た人の中には、試験であがらなくなる方法を知りたい・教えてほしいという人がいます。試験勉強を自分としてはこれ以上できなかったと思えるくらいやりつくすことができれば、うまく開きなおってあがらずに試験を受けることができるかもしれませんが、なかなか難しいことです。大切なことは、あがらないことではなく、「あがり・緊張」とうまくつきあうこと、「あがってもなんとか試験に取り組める」対策を立てておくことなのです。

あなたはあがった時、どのような状態になりますか？「ドキドキする」、「頭が真っ白になる」、「手に汗をかく」、「鉛筆の音が気になる」…など、「あがり・緊張」のサインにはさまざまなものがあります。「あがり・緊張」のサインを自覚することが、うまくつきあうための第一歩です。

2. あがり・緊張への対処法を複数用意しよう！

「あがり・緊張」にはどんな対処法があるのでしょうか。「あがり・緊張」のサインは人によっても、場合によっても様々です。だからこそ、対処法も絶対に確実な方法が1つあるというのではなく、自分に合った対処法をいくつか組み合わせて使えるようにしておくとういでしょう。あがらないようにするのではなく、あがった時には少しでもうまく平常心（落ち着いた状態）へ戻すという発想の転換がポイントです。

普段からできるちょっとした対処方法をいくつかご紹介します。日常の勉強のときに試しながら、自分に合う方法を探してみてください。

- ・深呼吸（腹式呼吸：鼻から4秒吸って、口から細くゆっくり8秒吐く）
- ・肩の上げ下ろしや首回しなどで身体をほぐす
- ・手をこすり合わせて手先を温める
- ・ツボ（手のひらの真ん中、親指と人差し指の付け根の交わる場所）を押す
- ・脈を数える。（目安は1分間で120）
- ・一旦鉛筆を置いて、視線を前に上げて遠くを見る。（休み時間の気分転換にも）
- ・「試験でリラックスして問題に取り組んでいる自分」をイメージする

3. あがってお腹が痛くなってしまふ —過敏性腸症候群—

・過敏性腸症候群とは？

心の不調は身体に影響を及ぼし、身体の不調は心に影響することがあります。試験をはじめ、これまでに緊張する場面で腹痛を起こしたり下痢をしたりすることが度重なっているようであれば、過敏性腸症候群かもしれません。過敏性腸症候群とは、検査では特に異常が認められないにもかかわらず、下痢や便秘、腸にガスがたまるといった症状が現れるというもので、緊張などのストレスが原因となることがあります。

・対処法は？

不安を溜め込まず家族や友人、専門家に相談すること、そして試験前や試験中など緊張しやすいときにできる自分なりのリラックス方法を身につけておくに役に立つでしょう。あわせて、内科や胃腸科などの医療機関へ相談に行ってみることをお勧めします。身体の調子を整えてくれるだけでなく、薬を持っていることで“お腹が痛くなってもこの薬をのめば大丈夫”という安心感が得られる効果もあります。

開催報告 平成24年度 第1回(通算3回) 学生対象スモールセミナー

日時：平成24年5月8日(火)～7月31日(火) 16:15～17:30

会場：学生相談室コミュニティスペース

グループワーカー：中村干城(たてき)先生

平成23年度から学生対象スモールセミナーを開催しました。今年度は5月8日(火)から全8回の日程で火曜日の16:15から17:30に学生相談室コミュニティスペースにて、東京都立多摩精神保健福祉センター非常勤グループワーカーの中村干城先生をお迎えして、『タイプの違う人との付き合い、協調していくための実践的グループワーク』というテーマの元に、レクチャー及び実習、フリートーク、プレゼンテーション実習などを行いました。

サークルや部活、友人つきあいでは、たいてい同じような趣味や似ている性格の人が集まることが多いのですが、実際の社会生活では、いろいろなタイプの人と付き合うことを求められます。メンバー同士で、タイプの違うと感じる人とどのように付き合ってきたか? どうしたらうまく協調できるか? ということ話し合いながら、相手の言葉に耳を傾けるためのワーク実習や、相手にわかりやすいプレゼンテーションの方法などを練習しました。

参加者からは、「ためになった」「楽しかった」「中村さんはいい人だ」「使えることが多かった」という感想が寄せられました。

第2回の学生対象スモールセミナーについては、次号のニューズレターでご報告いたします。

開催報告 法科大学院生対象メンタルヘルス講座

日時：平成24年10月6日(金) 6限 18:00～19:30 会場：中央教育研究棟12階 国際会議場

担当：高橋道子、細谷紀江、中野良吾(当室相談員・臨床心理士)

今年度は、第1回目を平成24年6月8日(金)に、第2回目を上記のとおり実施しました。

今回の第2回目は相談員3名の紹介のあと、中野相談員、高橋相談員が担当しました。参加者は14名(男子10名、女子4名)会場は終始なごやかな雰囲気、積極的に自由な発言が交わされ、1時間半があつという間でした。内容は以下の通りです。

- ①心理検査施行(バウムテスト)及びクレヨンを使った描画のワーク
- ②対人関係に関するアンケートを実施して、参加者全員に発表を求め内容を共有
- ③配布資料「対人関係のコツ」にしたがって講義

講義では、対人関係において困ったこと、気をつけていることについて参加者に意見を求めて共有し、その後、資料にそってお話ししました。その概要は次項の通りです。

「対人関係のコツ」

1. 対人関係の要素

まず、相手の立場をどのくらい想像できるかという想像力が大切である。コミュニケーションの方法については、1) メール、2) 電話、3) 直接会う、この順にお互いがやり取りする情報量は増える。大切なことを話したいときは、メールや電話よりも直接会って話すことが必要である。直接会って話すことの大きなポイントは、話す内容（バーバルなもの）以外に、声の調子、表情、話す雰囲気などという非言語的（ノンバーバル）な要素が加わることである。

2. コミュニケーションで気をつけたい点

- ①「聴くこと」：まず相手の話を丁寧に聞くことから始める。
- ②「KY」：空気を読むことは大切だが、読みすぎてしまってかえって話ができなくなったり、ぎこちなくなったりする。
- ③「沈黙は怖い？」：話をしている突然誰も話さなくなる瞬間はあるものである。「そういえば・・・」というような切り出しで会話が再開されることが多い。
- ④「話すスピード」：自分のペースだけで話すのではなく、時には相手に合わせることも必要である。
- ⑤「YES」マンはコミュニケーション上手？：自分の言っていることや意見に対して常に反射的、機械的に「そうだね」と同意ばかりする相手は真剣に向き合ってくれていない可能性もある。

コミュニケーションについての相談において、多く見られるのは、気の利いた一言でその場を盛り上げなくてはいけない、相手に一回でうまく内容を伝えなければいけない、などというある種の完璧さを求めていることです。コミュニケーションとくに会話は、書いた文章とは異なって、一回で完璧に自分の思っていることや意見が伝わらないことも多く、そう感じたら言葉や表現を変えて言い直すという習慣も大切です。

最後に今回の講義に関するアンケートを実施し、参加者全員から回答をいただきました。

全体的なセミナーの印象については、「大変参考になった」（8名）、「参考になった（6名）」となっていました。

自由記述では、「気分転換になった」、「絵を描くのは楽しかった」、「対人関係についてみんなの意見を聞いて参考になった」、「対人関係の大切さをあらためて感じた」、「普段あまり気に掛けたことのないことに気づけたよかった」、「講義が参考になった」、「相談員の先生の話し方はうまいと思った。特にコミュニケーションは一回ですまなくてもよいということに深く納得した」などの意見が寄せられました。

今後のセミナーへの期待については、「対人関係をうまく運ぶための技術をより詳しく知りたい」、「心理テストをもっとやりたい。」などの意見が寄せられました。

— 忙しい勉強の合間に参加された皆さんに感謝します。 —

開催報告 平成 24 年度「大学主催・保証人との懇談会」での「相談コーナー」

日時：平成 24 年 11 月 6 日（火） 14:10～15:10 会場：学習院創立百周年記念会館 2 階 談話室

担当：細谷紀江、中野良吾（当室相談員・臨床心理士）

去る平成 24 年 11 月 6 日（火）に大学主催で行われました「保証人との懇談会」のプログラムの中で、「相談コーナー：学生相談室」を学習院創立百周年記念会館 2 階談話室にて開設いたしました。この相談コーナーは、保証人懇談会が行われる機会に、学生相談室のほか、学生課、教務課、キャリアセンター、国際交流センターが各々ブースで、そのセクションに関する相談に個別に応じるものです。

学生相談室は、いわば何でも相談の窓口ですので、この日も、他の相談コーナーへの相談とあわせて留学や授業カリキュラムについてや、対人関係等で悩んでいる御子息・御息女についての相談がありました。

また、このコーナーでは、学生相談室で発行しているパンフレットやニューズレターのほか、各種外部相談機関パンフレットや、学生生活や心身の健康に役立つ資料を御希望の方に配布いたしました。

次回以降も「大学主催・保証人との懇談会」に、多くの保証人の方がご参加くださり、相談コーナーにも気軽にお立ち寄り頂き、充実した時間を過ごしていただければ幸いです。

なお、当日御都合で当相談コーナーにお見えになれなかった父母等保証人の方々は以下で御案内の「保証人サロン」にどうぞご参加下さい。

開催報告 父母等保証人対象 第 2 回・第 3 回「保証人サロン」

日時：第 2 回 平成 24 年 10 月 6 日（土）、第 3 回平成 24 年 12 月 15 日（土） 10:10～12:10

会場：学生相談室コミュニティースペース

担当：高橋道子、細谷紀江、中野良吾（当室相談員・臨床心理士）

相談室では、本学の学生自身のことについて、父母等保証人の方々からのご相談もお受けしています。日ごろ「相談室に一度行ってみたいが、平日仕事でなかなか難しい」「どのようなところか親自身も見学してみたい」といった声をお聴きしますので、相談室の見学・懇談の機会ともなる「保証人サロン」を開催しております。

第 2 回では、第 1 回目に引き続きご参加くださった方、遠方からおいでくださった方、御夫妻揃ってご参加くださった方もおられました。3、4 年生の学生のお母様からは、就職活動の影響と思われるストレス等に関する話題が提供されました。既に内定をとられている学生のお母様からは、内定までの親子共々のご苦労話から、現在自由な時間を色々と活用している御本人の様子についてお話があり、皆様に和やかにご懇談くださいました。

第 3 回では、新たに参加された方もあり、学部・学科は異なりますが、1 年生から 4 年生までのお母様がいらっしやいました。相談員を交えて様々な話題が出まして、あっという間の 2 時間でした。

ご参加・ご協力に心より感謝申し上げます。誠に有難うございました。また、今年度は、次項のご案内のとおり第 4 回を開催いたしますので、どうぞご参加下さい。

開催予告 父母等保証人対象 第4回「保証人サロン」

学習院大学 学生センター 学生相談室 主催

平成24年度 第4回

「保証人サロン」ご案内

第1回(6月16日)・第2回(10月6日)・第3回(12月15日)に引き続き、「保証人サロン」を開催いたしますのでお知らせ申し上げます。

大学にお尋ねになりたいこと・気になっていらっしゃることを、当室の専任相談員3名と、また、参加された方々で、お茶を飲みながらくつろいで懇談いたしませんか。キャンパスのご見学かたがたでも、お気軽にお立ち寄りください。

お申し込み、費用などは不要ですが、事前のお問い合わせもお受けいたします。

●月 日 : 平成25年2月23日(土)

●時 間 : 10:00 ~12:00 の時間内に、ご自由に入退室いただけます。

●場 所 : 学習院大学中央教育研究棟 2階 学生相談室

〒171-8588 東京都豊島区目白1-5-1 ☎ 03-3986-0221 内2514

☆ 通常の開室時間・受付時間 : 月曜~金曜 9:30~17:00

土曜 9:30~12:30

— ご参加・通常の開室時間でのご相談は、本学在籍の学生の保証人の方に限らせて頂きます。

どうぞご了承ください。—

学生センター 学生相談室

開催報告 学生相談室主催 平成24年度 職員対象セミナー

平成24年10月15日(月) 10:00~11:00・14:00~15:00 / 23日(火) 10:30~11:30

会場 : 中央教育研究棟12階 国際会議場

講師 : 高橋道子・細谷紀江・中野良吾(当室相談員・臨床心理士)

昨年度に引き続き、職員の方を対象としたセミナーを3回、1回あたり1時間で実施しました。詳細な内容については割愛させていただきますが、具体的な場面を想定して学生対応について話し合い、共有するというものでした。業務でお忙しい中、多くの職員の方に参加していただきました。参加された職員の方からは、対応について共有できたことがよかった、他の人の対応方法が参考になった、など感想をいただいております。またこのようなセミナーを続けていきたいと考えております。

編集後記 第6号ニューズレターをお届けしました。 ご愛読のほどお願い申し上げます。

学生相談室では個別の相談をお受けするだけでなく、学生、保証人、教職員を対象としたセミナーや懇談会などを実施しております。これらは関係者の方や関係各部署のご協力のおかげです。

平成25年も今年と同様に微力ながら、学生生活のサポーターとなるべく活動していきたいと考えております。今後とも、何卒、宜しく願い申し上げます。

発行責任者 室長 狩野 智洋(外国語教育研究センター教授) 編集担当 中野 良吾(臨床心理士)