

学習院大学 学生センター 学生相談室 ニュース レター

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 細谷 紀江 (技士・臨床心理士)

〒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 (昼休みも開室しています)

(相談受付時間) 土曜 9:30～12:30

HP <http://www.gakushuin.ac.jp/univ/sco/>

一相談員紹介一 私たちが

お待ちしております。相談室をご利用下さい。

☀ 夏季休業期間 7月19日～9月22日(今年度)☀
8月16日を除く 火曜日・木曜日 9:30～17:00
に開室いたします。どうぞご了承下さい。

高橋 道子 (Takahashi, Michiko) 臨床心理士 (協会認定)・精神保健福祉士 (国家資格)

本学で学生相談の仕事始めて27年目になります。在学中の皆さんが誕生する遥か前から目白に生息していたことになり、私は大学入学時は小学校の教員を目指していました。しかし教育実習で教員同士の人間関係の難しさに辟易し、あっさり諦めて会社員になりました。お茶汲み・コピー取り・雑用・接客は気楽で楽しかったのですが、何年も続けるところではないと辞め、また教員試験を受けようかと塾講師のアルバイトを始めました。そこで「何でこんなに意欲がないのだろうか？」と不思議に思える子たちと出会い、各々の生活の様子を見ると家庭に何らかの苦勞を抱えていることが分かってきました。そういう子を理解するために「臨床心理学が面白い」と思ってしまったのです。大学院にもう一度入り直し、総合病院で臨床心理士の仕事をを経て、本学に就職しました。今の仕事が天職だとはとても思えないズボラな神経の人間ですが、人が成長するプロセスに付き合うことはこの上なく幸福なことで、日々学生さんと出会える緑豊かなキャンパスで過ごせることを感謝しています。

細谷 紀江 (Hosoya, Norie) 臨床心理士 (同上)・医療心理士・交流分析士・自律訓練士・大学カウンセラー (各学会認定)

1988年に医療機関(主に心療内科)で働く人や主婦の心身症治療を経験したのが、この道の最初です。以来心身症の方の治療をライフワークの一つにしています。学生相談には認知行動療法や交流分析、コラージュ療法等も取り入れています。プライベートでは、〇十歳代最後に新しいことに挑戦しようとしていたら、優美な「北インド宮廷舞踊:カタクダンス」の素晴らしい舞踊家・佐藤雅子先生に出会い、自分の健康管理と心理療法(リラクゼーション法や表現療法など)に活かされれば…と張り切って習い始めました。ところが身体はカタク(硬く)なのですが、振り付けの覚えの悪さは予想以上で「四苦八苦ダンス」に!(涙)。しかし仕事でもダンスでも若い方に囲まれて「何よりのアンチエイジング、感謝!ファイト!」と自己教示する(自分につぶやく)毎日です。一般向著書に『社会不安障害を治す本』共著・マキノ出版、『人はなぜ人を恐れるか-対人恐怖と社会恐怖』分担執筆・日本評論社、『現代のエスプリ別冊:ケーススタディ認知行動カウンセリング』分担執筆・至文堂(本年12月末に続編刊行)、『心療内科実践ハンドブック:症例に学ぶ用語集』分担執筆・マイライフ社等があります。ご関心のある方はご一瞥下さい。

中野 良吾 (Nakano, Ryougo) 臨床心理士 (同上)

私は臨床心理士ですが、出身の大学の学部は理系で、大学2年生までは、数学、物理、化学、生物などを勉強していました。専門は、精神衛生学(精神保健学)です。文学部や教育学部などの出身ではないのでカウンセラーとしては少々異色かもしれませんが、大学院在学中から大学生を対象とした相談を中心としてやってきました。大学院在学中は、精神科医療における救急、外来・往診治療、デイケアにおけるリハビリ(社会復帰)など幅広く実習体験をする機会に恵まれました。もともと青年期のメンタルヘルスに興味があったので学生を対象とした仕事に就きたいと思っていました。ご縁あってある大学の保健センターで精神衛生相談員を10年間担当することになりました。そして学習院大学には2000年度から勤務しています。学生相談の仕事は、はやいものでもう20年が過ぎました。現在は、学習院において同じ目白キャンパスにある中等科・高等科のカウンセリングも週に半日担当しています。日々、いろいろな学生さんとの出会いを大切にしていきたいと思って仕事をしています。

充実した大学生活のために —メンタルヘルスやストレスの基礎知識—

3名の相談員それぞれから、大学生活に役立つ情報を簡易な実習を含めてレクチャーしました。

I 大学生活での自分探し

高橋 道子

大学は学校教育の総仕上げで、いよいよ自分の人生の大半が決まる重要な時期です。しかし、正直なところ「自分がどういう人間で、何をしたいのか？将来どんな職業に就くのか？」が実感出来ることは極めて稀だと思います。自分の適性を正確に知ることは、大学生という年齢ではそもそも無理です。天才に大学教育は不要で、大学にはいわゆる秀才が集まるのです。つまり大学生には必要に迫られれば能力を開花させる潜在力が豊かに備わっているのです。それを自ら、「自分の適性探し」「本当の自分探し」で狭めてしまわず、まず試してみる或いは飛び込んでみるのだと思います。初めから自分にぴったり合った仕事・学問分野・教師・友人を探そうとすると「自分には向いていない」と必ず絶望することになると思います。人間は対人関係の中で自分の特性を引き出されていきます。自分が分からなかったら、人と話してみることです。そして、まず人の群れに入っていくことが自分の可能性を引き出してくれる扉になると思います。

II 大学生のメンタルヘルス

中野 良吾

今回の内容は、大きく分けて二つです。一つは、大学生のメンタルヘルスに関わる課題を学年別(経時的)と学年に無関係なものに分けて紹介しました。もう一つは大学生への対応について、主に学生相談室の役割を紹介しました。

一つ目の大学生のメンタルヘルスに関わることについて、学年別(経時的)課題として、まず、大学入学前の段階、つまり高校時代や浪人時代に自分の進路や将来について考えることが上げられます。今の時代、大学ぐらい出しておくのが当たり前という感覚があります。よく言われるようになってなぜ大学へ行くのかについて考えるのですが、大学進学希望者すべてが明確な目標を必ずしも持てるわけではないという状態もあります。大学生になってから自己分析を始める人も多いのです。大学1年生では、新しい環境への適応が課題となります。大学の講義、サークル活動、一人暮らし、アルバイトなどをどのようにこなしていくのかが重要なポイントになります。昔から新入生がなんとなく無気力になることを示す用語として、五月病、スチューデント・アパシー、退却神経症という概念があります。この背景は様々ですが、大学生活に対する期待が大きすぎたり、不本意入学であったりすることが関係していることもあります。大学2年生は、大学生活にも慣れ比較的落ち着いており、自分のやりたいことができる時期でしょう。大学3年生は、サークルなどにおいて責任ある立場になり、ゼミ・研究室に関することとして希望する所に入れるか、また、その中で対人関係(学生同士、教員との関係)などがテーマになります。また、就職活動が本格化してくることも重要な要因です。大学4年生は、大学生活の総まとめの時期で、就職活動が中心的な課題になります。いよいよ社会に出るという期待と不安が生じます。

学年に無関係な課題としては、自分について知りたい・考えたいというアイデンティティ、対人関係(対人距離の取り方、異性との関係)、ある種の精神障害の好発年齢(発症しやすい)であること、家族関係などがあります。これらについてはじっくり焦らず取り組んでいくことが大切です。

二つ目の学生相談室の役割は、言うまでもなく大学生活上の様々な悩みや課題に対応することです。最近、小・中・高校でもスクールカウンセラーが配置されていることもあり、以前よりは気楽に学生相談室を利用してもらえるようになった印象ですが、まだ学生相談室へ行ったら何をしてくれるのかイメージしづらいという人もあるようです。学生生活上で何か困ったときどうしたらよいのか迷ったときなどに気軽に来ていただければ、解決に向けて一緒に考えていくのが学生相談室です。対応のためにに大学内の保健センター、学生課、教務課、キャリアセンター、教員等との連携・協働が必要なことも多いのです。また、大学外の専門機関(医療機関や相談機関)との連携・協働場合によっては必要になります。その際には、学生相談室の利用者のプライバシー保護に十分に配慮や注意をしながら対応しております。

III ストレスとうまくつきあうために

少し前のことになりますが、平成15年6月23日のNHKニュースは『厚生労働省が、労働者自身が疲労の蓄積をセルフチェックするツールとして作成した「労働者の疲労蓄積度・自己診断チェックリスト」をホームページ上に開示したところ、全国からのアクセスですぐにパンク状態になった』と報じました。働く人に限らず、学生の皆さんにも疲労感の高まりがみてとれると、相談に応じていて感じるこの頃です。学業とアルバイトの両立で睡眠時間が少ない、また、先の震災によるショックやその後のライフスタイル等の変化により、疲労の解消や心の安定の回復がうまくできない、と訴える方もおられます。そこで今回のセミナーではストレスに関する基礎知識とその対処法をいくつか紹介しました。

「ストレス」とは古いフランス語の「抑圧」が語源だそうで、物に力が加わり歪んだ状態を指し、ストレッサー（刺激）を受けた心身の緊張や不安状態を意味します。現在はその刺激も状態も同じ「ストレス」という言葉で広く使われています。「ストレス」による反応自体は、異常なものではなく、有機体が身を守るために備わっている適応的な反応です。

どんな刺激がストレスになるかには個人差もあり、自分にとって何がストレスとなり、自分の心身にはどのようなストレス反応が出やすいかといったことに「気づく」こと、「知る」こと、さらに自分がどのような方法でストレスを解消しやすいか…等、自己理解から実践までの「ストレスコーピング」の重要性について、お話ししました。そしてリラクゼーション法の初歩として、呼吸法を全員で実習しました。

続きはまた、次回以降のセミナーでレクチャーします。相談室でも随時直接指導しますので、ご希望の方はご連絡、ご来室ください（以下は当日配布資料の一部です）。

ストレスによる身体反応

<ul style="list-style-type: none"> 筋緊張 動悸 息切れ 発汗 瞳孔散大 食欲不振・消化不良 胃具合がわるい いらだちの動作 ふるえ・びくびく 手足の脱力 	<ul style="list-style-type: none"> 不眠 頭痛 頻尿 胸部不快 便秘・下痢 体の痛み 疲労感 背部痛 しびれ 口渇
--	--

ストレスによる情動反応(気持ち)

<ul style="list-style-type: none"> 圧力感 緊張感、リラックスできない 気がなえる 怯え いらいら 不満 争い・攻撃 欲求不満 羞恥(社会恐怖) 	<ul style="list-style-type: none"> 不安、集中できない 仕事を早くこなせない 優柔不断 涙もろい こらうさい、猜疑心 うつ 逃げ隠れしたくなる 気が遠くなる 死ぬのではないかと 楽しめない
--	---

ストレスによる気持ちやからだへのあらわれ(症状・病気)

身体症状(身体化):
 心身症(慢性胃炎、胃・十二指腸潰瘍、過敏性腸症候群、慢性肺炎、高血圧、眼精疲労、頭痛、更年期障害、ほか)

気持ち→精神症状:
 いらいら、不安、無気力、感情のコントロールがきかない、あせり など
 気分障害(うつ状態・うつ病など)
 不安障害(パニックなど)

行動の変化: 外出困難・アルコールが増える・
 など

まとめ: ストレスの特徴

- 大きな変化が急激に起こるとストレスとなる
- 愉快なことでも不愉快なことでも原因となる
- 原因がいつも明らかである訳ではない
- 幾つかの出来事の積み重ねのことが多い
- あなたのストレスが何かは、他人の方が判っていることがある
- ストレスが加わると情動、身体、認知、行動の反応がもたらされる

心身の安定や健康を自分で保つには

1. ストレスコーピング
 - ①ストレスへの気づき
 - 心身の緊張に気づく
 - 自己チェック
 - 人間関係、対人交流の見直し
 - ②ストレスへの対処
 - 生活習慣のみなおし・環境の調整
- ●リラクゼーション
 - 考え方を変える・考えても仕方のない考えをやめる など
2. 自発的な相談などをし、社会的な支援(social support)
 - = 周囲の人の助けをかりる
 - いつもと違う不調があり、苦痛を感じているなら
 - 身近な友人、先生、職員に話を聞いてもらったり、相談室・保健センターを訪ねましょう。

緊張や不安をコントロールする: 「リラクゼーション」の導入

身体のリラックス状態を作り不安に対処する。

- ◆ 自律訓練法
- ◆ 筋弛緩法
- ◆ 呼吸法<実習>

息を吐く方に重点をおいて、

鼻から吸う 1, 2, (ちよつととめる)
 口から少しずつ長く吐く 1, 2, 3, 4, 5...
 (小さな口でふーっと、吐く息の風を唇に感じながら、肩の方も同時に抜くとよいでしょう)

☆ セミナー 参加者の声 (アンケートより) ☆

◎
どのような相談員が相談にのってくれるのか、今回よく判りよかったです。

◎
青年期の心に関する解説がとてもわかりやすく、興味を持ちました。

◎
リラックス法の実際を試すことができ、勉強になりました。就職活動にも活かせそうです。

◎
普段聴けない話でした。自分の内面について見直していきたいと思います。

◎
相談室に一度行ってみたいです。

◎
相談員の体験談も面白く参考になりました。

◎
ゆったりした時間を過ごせました！

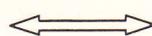
◎
他のストレス対処法やモチベーションの上げ方についても、今後開催を希望します。参加者同士が話し合える機会もほしいです。

今後の活動に活かしたいと思います。ありがとうございました。



学生相談室

利用者の声



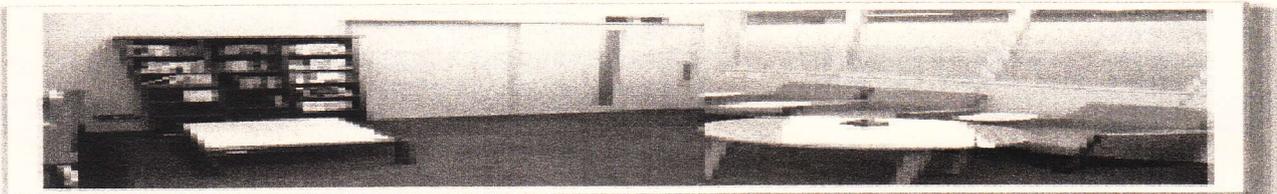
相談員・スタッフより



「コミュニティスペースを利用して」 (経済学部4年生)

学生相談室が新しい教室棟に移転して、待合室もでき、コミュニティスペースも広がった事は、利用者の数が毎年増加していることや、個人間のプライバシーの確保と各々の作業のやりやすさにもつながっていると思います。室内は白を基調としていて、清潔感があり、静けさが保たれているので心が落ち着きますし、一息ついて休憩するには非常に良い空間だと思います。更に、パソコンが置かれたことは、私にとって大変喜ばしいことでした。面談の後に調べ物がある時や時間が空いた時、昼休みなどに、このコミュニティスペースにあるパソコンを活用させてもらっています。学生相談室に来る学生の中には、利用者の多い場所に長時間いにくいと感じる学生もいると思います。そのような人に、非常に役立っているはずですよ。

嬉しいメッセージを有難うございます。いつも皆さんがきれいに使用して下さり、助かっています。学部・学年に関係なく交流できる場になるとよいのですが…。コミュニティスペースを使っているセミナーなども企画しています。ご参加下さい。(HP、ポスターなどで随時お知らせします。)



←待合室です

東北地方太平洋沖地震の影響で悩んでいる学生・教職員の皆さんへ 一些細なことでもご相談下さい

被害に遭われた皆さんに、心よりお見舞いを申し上げます。被災した方はもとより、被災地にご家族のいる皆さん・直接の被害にあわなかった皆さんも、恐怖や不安と悲しみに満ちた毎日を過ごし、何とも表現のできない気持ちにさいなまれていらっしゃると思います。更に「災害の様子がよみがえって恐怖感に襲われる・なかなか寝付けぬ・眠ってもすぐ起きてしまう・朝起きられない・食欲がない・頭が重い・身体がだるい・意欲がでない・急に涙が出てきて止まらない・勉強が手に付かない……」などに悩んでいる方も少なくないと思います。このような状態になることは、誰にも起こる自然なことです。「自分の性格がおかしいから」「意思が弱いから」、といったことではありません。一人で悩まず、心身の不調を始め、些細なことでも学生相談室でご相談ください。

編集後記 第1回目のニューズレターをお届けしました。今後とも愛読のほどお願い申し上げます。

今回の第1号は、相談員の紹介や学生対象セミナーの開催報告・感想、利用者の声などを掲載しました。今後とも各種活動のお知らせや報告、役に立つ情報を掲載していきます。ご意見・ご感想をお寄せ下さい。ご投稿も歓迎いたします。