

学生相談室ニュースレター

No. 18

〒171-8588 東京都豊島区目白 1-5-1 中央教育研究棟 2 階 ☎03-5992-1062 (直通)

開室時間：月曜～金曜 9:30～17:00 (昼休み 12:00～13:00) 土曜 9:30～12:30 (夏休み・入試期間以外 春休みも開室)

令和 2 年 4 月 2 日発行

—学生相談室 新任相談員の紹介—

今年度より新しい相談員が 2 人加わりました。来室をお待ちしております。

依田尚也 (Yoda Naoya) 臨床心理士・公認心理師

昨年度まで本学の文学部心理学科で助教をしていましたが、本年度より学生相談室に着任し相談員となりました。もっとさかのぼると、学習院には中等科から大学院まで通っていて、今年で 22 年目です。人生の半分以上、本学で過ごしています。大学院生の頃は、研究をしつつ、臨床心理士資格を取得して医療と教育機関で勤務をしていました。

タヌキやネコ、見たことのない虫に遭遇する、緑豊かでゆったりとした目白キャンパスが大好きです。そして、大好きなこのキャンパスで相談員として働けることを嬉しく思っています。大学の『自由さ』は、ある人にとっては楽しく、ある人にとっては大海原を 1 人小船に乗って漂っているような気持ちになることもあるかもしれません。学生相談室は、大海原の中に立つ灯台のような役目を持っていると思います。灯台が必要になったとき、相談にいらしてください。どうぞよろしくお願いします。



門馬 綾 (Monma Aya) 臨床心理士

みなさま、はじめまして。このたびご縁がありまして、学習院大学の学生相談室で勤務することになりました。どうぞよろしく申し上げます。これまで医療機関や他大学でいろいろな年代の方とお話をしてきましたが、大学生（青年期）というのはやはり悩み多き年頃のようなのです。大学生になると、急に世界が広がったり、将来を方向付ける多くの決断を迫られたりと、楽しいことも難しいことも、たくさんの体験をされることかと思えます。うまくいかず悩むことも多いかもしれませんが、そんなときには学生相談室をのぞいてみてください。よい経験も、ちょっと苦い経験も、大学生活で経験することが皆さんの人生の大切な宝となればと願っています。お待ちしております。



大学生生活サポートトピック (5)

大学生生活における『情報』との付き合い方

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます！

大学生になってみると、その環境の変化に驚かされる人が多いかもしれません。例えば、高校生の頃は、ホームルームの時間があって、学校生活に関する大事な情報は担任の先生が伝えてくれていたのではないかと思います。確かな情報を得て、今後の見通しを立てられると、安心して学校生活を送れるようになるはずです。一方で、大学生になると、基本的にホームルームはありません。大事な情報は、先生からではなく、大学の掲示板や G-Port などを通して自分でチェックする必要が出てきます。

たくさんの情報を自分自身でチェックするのは、その習慣が身についていないうちはなかなか大変かもしれません。大変だからこそ、そんな時は便利な方法に頼りたくなります。例えば、友達から聞いたり、インターネット（SNS）で調べたり、といったことが挙げられるでしょう。「〇〇（授業）のレポート提出期限って、いつだっけ？」と気軽に聞くことのできる友達がいると、安心できますよね。同じ学科の友達同士で、SNS を通して情報を共有する人もいますかもしれません。便利な方法の力を借りることは、もちろん悪いことではありません。むしろ、必要なときに人に頼ることができるのは、生きていく上で大事なスキルです。

ただ、ここで注意しなければいけないのは、友達間や SNS 上で伝達、共有される情報が、正確でないこともあるということです。正確でないにも関わらず、人から人に伝えられ、信じられ、広まっていく情報のことを流言（rumor）といい、この現象は心理学において研究対象となっています。流言は、人から人に伝わっていくうちに、一部の情報がいつの間にか切り捨てられてしまったり、誇張されてしまったりすることがあります。

大学生生活を送る上で、「その情報は本当に正確なのだろうか？」という視点を持つことはとても重要なことです。特に、新型コロナウイルス感染症のことで、学生の皆さんも不安を感じていらっしゃると思います。このような時こそ、流言は広がり、信じられてしまいがちです。大学生生活に関する情報は、必ず大学から、授業であれば担当の先生から発せられる情報をチェックし、見通しを立てるようにしましょう。そして、正確な情報がどこで得られるのか分からなかったり、情報がいっぱい整理できなくなり困ったときは、どうぞ学生相談室でもご相談ください。

