

学生相談室ニュースレター

No.20

令和4年9月29日発行

〒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 内 2514

開室時間：月曜～金曜 9:30～17:00（12:00～13:00 昼休み） 土曜 9:30～12:30（昼休みなし）



人と関わるのが苦手になった？

新型コロナウイルス（COVID-19）の感染拡大が問題視され始めてから、約2年半が経ちました。この期間は感染防止のために様々な施策が行われていましたが、今年度からは社会的にも規制緩和の動きがみられ始め、本学でも対面授業への移行が行われつつあります。こうした状況で、学生相談室のなかでみなさんのお話をお聞きしていると、たとえば「久しぶりの対面授業で、以前よりも人と関わることに緊張している気がする…」とか、「大学で話しかけられると、どうしたらいいかわからなくて…」といったお話をよく聞くように感じています。

コロナ禍を経験したかどうかに関わらず、私たちはどうして人と接することに緊張しやすくなったり、人目を気にするようになったりするのでしょうか？厚生労働省（2016）はこうした傾向について、以下の3つを要因として説明しています。

- 一．自分自身に注意が偏ること（自分がどう見られているか、と意識して頭がいっぱいになる、など）
- 二．実際の検証なしに、自分が人からどう見られているか、判断してしまうこと
- 三．人目を避けたり、人と関わることを避けてしまうこと

例えば、一．の注意の癖に対しては、注意を柔軟にするとよいとされています（「自分がどう見られているか」以外のことも気にすることができる、など）。そのために、以下のような練習方法も提案されています。

- ① 自分がいる環境の情報に注意を向け、そのことだけに集中する（今みえている色の数を徹底的に数えるとか、部屋の外の音に集中する、など）
- ② 十分集中できたら、自分のことについて考えること（どう見られているか、など）と、①の注意を向けた環境の情報に集中することを、交互に行う
- ③ ②までやった後で、自分ではなく相手の表情や声、服装などに集中するようにして人と話す
- ④ 毎日練習する

ここまで説明したような内容について、興味・関心がある方は、ぜひ相談室で一緒に練習してみませんか。それ以外の内容でも、学生生活のなかで悩むことや困ることや、誰かに話したいことがあれば、ぜひ学生相談室へいらしてください。

引用：厚生労働省（2016）社交不安障害（社交不安症）の認知行動療法マニュアル（治療者用）

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakuouhou-12200000-Shakaiengokvokushougaihokenfukushibu/0000113841.pdf>

学生相談室 新任相談員の紹介

第2学期より新しい非常勤相談員が1人加わりました。来室をお待ちしております。

仁田 雄介（Nitta Yusuke）臨床心理士・公認心理師

はじめまして、仁田と申します。今年度の第2学期より相談員（カウンセラー）として勤務しております。私は古い建物が好きなので、歴史ある学習院大学のキャンパスで働くことができ、とてもうれしく思っています。みなさんが大学生活を過ごす中で、色々な困りごとが生じることがあるかと思います。大学に入ると高校に比べて履修の自由度が上がったり、サークルやアルバイトで人間関係が広がったりと、環境の変化に戸惑うことも多いのではないのでしょうか。また、大学時代は人生に関する重要な選択をするいわば人生の節目の時期でもありますから、進路や就活について悩んだりするのも自然なことだと思います。学生相談室にて、みなさんがそのような悩みや困りごとを乗り越えていくお手伝いをしていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

今年度より池田寛人相談員が常勤相談員になりました。

昨年度非常勤相談員として着任し、今年度より週5日の勤務となりました。よろしくお願いいたします。

保証人サロンのお知らせ



- 日時：令和4年10月10日（月）
祝日開講日 13:00-15:00
（時間内の入退場は自由です）
- 場所：学習院大学 中央教育研究棟2階
学生相談室
- 対象：本学在籍の学生の保証人の方
当日は予約不要ですが、お気軽にお問い合わせください。
〒171-8588 東京都豊島区目白 1-5-1
☎03-5992-1062
<https://www.gakushuin.ac.jp/univ/sco/>