

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)



春だもの

別れ・出会い・涙・笑・汗…

新年度 色々あるよ この季節 ♡ どうぞご利用下さい

開催報告 1 学生相談室主催 平成 23 年度 本学 教員 対象 シンポジウム

平成 24 年 1 月 23 日 (月) 17:00~19:00 会場: 中央教育研究棟 12 階 国際会議場

「これまでの・これからの学生支援を考える」

シンポジスト: 常岡孝好先生 (法学部教授)・奥村洋彦先生 (経済学部教授)

小島和男先生 (文学部准教授)・持田邦夫先生 (理学部教授)

司会進行: 狩野 智洋 (学生相談室長・外国語教育研究センター教授)

狩野 智洋

去る 1 月 23 日に中央教育研究棟 12 階の国際会議場に於いて、『これまでの・これからの学生支援を考える』と題する学生相談室主催の教員対象シンポジウムを開催した。シンポジストには各学部から、法学部法学科の常岡孝好教授、経済学部経済学科の奥村洋彦教授、文学部哲学科の小島和男准教授、理学部化学科の持田邦夫教授にご参加頂いた。来場者の数は決して多くはなかったが、殆ど途切れることなく活発に意見交換が行われ、充実したシンポジウムになったと自負している。

近年学生の気質が大きく変わり、大学生が幼稚化し、これまでの常識が通用しなくなっている一方、ストレス社会といわれる現代社会の中で様々な問題を抱え、心身のバランスを崩し、修学が困難になる学生も増えている現状を踏まえ、多くの大学が学生支援を強化している。例えば、早稲田大学では修学上の問題を抱えている学生を全て各学部でチェックし、その上で必要があれば呼び出して学生担当の教員を中心に面接などを行い、この時に、精神的な問題を抱えていることが分かれば、保健センターの学生相談室につないで対応しており、また、慶応大学でも、三回以上連続して欠席している学生や問題のありそうな学生を、非常勤を含めた先生方に、各学期の早めの時期に報告してもらい、各学科の学生担当の教員が学生を呼び出して対応しているという。それでは、学習院大学ではどのような学生支援をすべきなのか、まずは現状把握をする必要があるとの認識からこのシンポジウムを企画した。

常岡先生はご自身の学生対応の経験から、学生相談室との連携が非常に役立ち、かつ必要であることを話され、教員による生兵法の危険性を指摘された。奥村先生はニューロ・サイエンスを活用し、独自の分析によって学生支援のイノベーションが今後の大学に不可欠であることを示された。小島先生は、哲学科が学科として組織的に行っている学生支援の仕組みとご自身の学生支援の取り組みを披露された。持田先生はルーム制を取っている理学部が手厚い学生支援を行っていることを述べられた後、ご自身が関わられた例を三件挙げられ、その内一件は学生支援の難しさを浮き彫りにするものであった。

会場を訪れた先生方も交えて行われた議論は多岐に亘ったが、その内二点のみ簡略にご報告申し上げたい。学部によって学生支援体制に差のあることが意見交換から明らかになったが、修学支援が学生支援の重要

な一要素となっていることが確認され、特に初年次教育の重要性が認識された。その際福井学長から、全学科が初年時の全学生に履修を義務づける少人数制の基礎演習を設け、そこで学問の基礎を教え込むと同時に、問題を抱えた学生を把握し支援する必要性が指摘された。

二点目は学生対応における各教員・学科と学生相談室との連携の重要性である。学生相談という点では素人である教員が、問題を抱えた学生に不十分な知識で対応し、逆に問題をこじらせてしまう等、状況をむしろ悪化させる危険性があるという指摘が複数の参加者からなされた。支援を必要とする学生がいた場合は、速やかに学生相談室に連絡し、相談員と連携しながら対処するのが望ましい、というのが一致した意見であった。

先にも触れたように活発に意見が交わされ、充実したシンポジウムになり得たのは、偏に、私どもの勝手な依頼に対し真摯にご対応下さり、十分な準備の上ご参加下さったシンポジストの先生方と、会場に足を運び下さり、学習院大学の学生支援について真剣にご議論下さった先生方に負うものであり、この場を借りて心より感謝申し上げたい。

開催報告 2 学生相談室主催 平成 23 年度 本学 職員 対象 セミナー

平成 23 年 12 月 13 日 (火) 10:00~11:00 / 19 日 (月) 13:00~14:00・14:30~15:30 (計 3 回・同内容)

会場：西 5 号館 5 階会議室 講師：高橋道子・細谷紀江・中野良吾 (当室相談員・臨床心理士)

「大学生に対応するためのメンタルヘルスの基礎知識」

大学の職員は学生の皆さんと接しつつ、学生生活をサポートする役割を担っています。先の震災は職員が学生さんの悩みや心の健康に関する知識を深め、より質の高い学生支援を目指す必要を再確認した機会でした。そこで今回、当室が本学職員対象に、大学生期の心の内面の特徴、職員として身につけたい知識、対人関係を持つ上での工夫などをレクチャーいたしました。

開催に関するご要望などありましたら、ぜひお聞かせ下さい。

傾聴の構えをとるには

<当日の配布資料より>

- ①リラックスした態度・・・身構えさせないようにくつろいだ感じで。
- ②率直で誠実な態度・・・相手の状態・経験をともに考えようとする姿勢。
- ③温かい雰囲気・・・尋問・詰問調にならないように。

傾聴 (話し手に耳を傾けてよく聴くこと) の効用

話し手が大切にされている・尊重されていると感じる

↓ ↑

聴き手への信頼感が生まれる

↓ ↑

話し手が本音・本心が話しやすくなる／必要なことをきちんと話そうとする

↓ ↑

聴き手は、話し手の言いたいことをつかみ、適切な回答・助言をすることができ

↓ ↑

話し手の感情もある程度発散され、納得して助言に従いやすくなる

傾聴の構えをとるには

①リラックスした態度

身構えさせないように

↓ ↑

②率直で誠実な態度

相手の状態・経験をともに考えようとする姿勢

↓ ↑

③温かい雰囲気

尋問・詰問調にならないように

開催報告 3 学生相談室主催 平成 23 年度 法科大学院生 対象講座

平成 23 年 12 月 20 日 (火) 第 5 限 (16:20~17:50) 会場: 西 5 号館 5 階会議室

「実践: ストレスとうまく付き合うために: ー自律訓練法の体験学習ー」

講師: 細谷紀江 (当室相談員・臨床心理士)

法科大学院生の皆さんは特に厳しい学業生活において、ストレスを大なり小なり抱えつつ勉学に励んでおられます。そのような日々の自己管理能力を高めるお手伝いになればと、今回メンタルヘルスの基礎知識として必要なセルフケアの方法 (下記資料) やストレス緩和法の 1 つである「自律訓練法」の実際を講義しました。

< 当日の配布資料より > セルフケアのために

(1) 基本を見直しましょう

* 環境は整っていますか?・・・勉強する机上、書物・資料の整理、整頓、清潔
温度・湿度・照度など

* 時間の管理はできていますか?

* ライフスタイルの歪みをなくす: ライフスタイル 5 つの基本的因子

→ 食事・睡眠・労働・休養・運動 ～特に睡眠に注意～

* このうちあなたが特に気をつけたい点は []

(2) 3 方向からのストレス対処

身体から・・・身体に働きかけ、結果として心身をリラックス・緊張を緩める

・運動・体操・ストレッチ・深呼吸・腹式呼吸

・自律訓練法や筋弛緩法など筋肉の緊張を緩め心身を深くリラックスさせる技法

・自然と親しむ・より効果的な入浴・マッサージ・ダンス・カラオケなど

* 特にあなたが気に入っているリラックス法は? []

行動から・・・身体を動かし行動パターンを変える

・コミュニケーションを良くする (人の話をよく聴く・自分もよく話す)

・同じ立場にあり気持ちの分かりあえる人々と日ごろから交流し

いざという時親身になって相談にのりあえるようにしておく

・自分の正直な気持ちは何か考える・正直な気持ちを人に伝える

・多少のぶつかり合いや喧嘩があっても必要以上に悩まない

・感情を溜め込まない・・・「笑う」「涙を流す」ことでカタルシス効果を

・信頼できる人に本音を聞いてもらう

・好きなことを、より「楽しんで」する ・アルコールや嗜好品の量に注意

* 日ごろから本音を言える人は誰? []

心から・・・考え方や価値観の転換 ⇔ 気分が転換

・自分の限界を知る (疲れ果てない・抱えこまない)

・自分の良いイメージ・仕事などがうまくいくイメージを描く

・自分の良いところを見つける ・楽しいところを見つける

* あなたの良いところや、あなたの勉強の楽しいところはどこ?

[]

短時間の講義であるので、この場で疲労やストレスを自覚し、リラックスを体感する機会を持っていただくことに主眼を置きました。

さて自律訓練法の「自律」という言葉には「Autogenic: 本来人間の持っている自律性=恒常性すなわちホメオスタシスを機能させる」という意味があります。「ありのままに任せる」「治療者 (指導者) に過度の依存をしない・自己制御・自己訓練」「自律神経の調整」といった意味も含まれます。1930 年頃、ドイツの神経科医シュルツ (Schultz) が、生理的基礎を重視して自己催眠を活用しフォクト (Vogt) が創始した「予防的休息法」を基に作られました。日本に紹介されたのは 1950 年頃といわれ、学習院大学が開学した 1949 年と同じ頃にあたります。

実際には次ページの資料にあるようにくつろいだ姿勢をとり目を閉じて、決められた公式言語をさりげなく心の中で繰り返すことを毎日継続して自分で練習するといった簡易なものです。しかし医学的療法、心理療法として効果が実証されており、針筋電図活動電位低下・体表面温度上昇・心拍数減少・血圧低下/時に上昇・呼吸数減少・脳波の α 波の増大・血糖低下などの生理的変化が確認されています。このような自律神経系の安定・調整が得られることで「緊張から弛緩」「興奮から鎮静」「消耗から蓄積」へと変化

がもたらされるので、心身両面への効果があるというわけです。したがって医療の場だけでなく、例えば教育領域では、落ち着いた態度の増加・情緒の安定・忍耐力の向上・集中力の向上・試験や発表（スピーチ）等の不安の減少・自発的発言・自己表現の増加・創造性の開発・スポーツ成績向上などに役立つとされています。但し、発熱・出血のとき、極度の不安状態・うつ状態のときは行ないません。急性の精神症状・感染症インスリンを必要とする糖尿病の人、低血糖を起こす人、など、適用でない場合もあります。

VI 体験学習：自律訓練法（標準練習）

- ①目を閉じてください。
- ②公式1から順に1つの公式を2～3回繰り返して頭の中でとなえてください（暗唱）。1回の実施時間は約90秒から数分でおこなってください。
- ③さりげなく公式の内容に注意を向けてください。
背景公式： 気持ちが落ち着いている
公式1： 両腕・両脚が重たい
公式2： 両腕・両脚が温かい
- ④消去動作をしてください。掌を結んで開いて、肘の曲げ伸ばし、腕を上げて伸びをします（ばんざいの姿勢）。深呼吸します。
- ⑤目をあけてください。

← <当日の資料より> ↓



法科大学院生には特に ①試験勉強の気分転換と、疲労の回復 ②寝つきをよくして質のよい睡眠（下記資料）・休息をとる ③忍耐力と集中力の向上 ④試験・発表・発言・面接等での不安の減少などに役立つことができるでしょう。

受講したある院生さんは「いざ、ここ一番！という時に最良の状態にもっていきたいと思っていたので練習します！」と。つまり「ピークパフォーマンスのために」。練習を始めてすぐに効果が出るというものでもありませんが、どこでもいつでも行なえて、器具もお金も不要です。力まず、無理せず、自然に気長に続けましょう。相談室でフォローいたします。どうぞご予約下さい。また今回受講できなかった院生の皆さん、広く他の学部学科の学生・院生の皆さん、学生相談室が個別で、グループで随時ご指導します。「こんな悩みには？」という方も、お気軽にお問い合わせ下さい。他のリラックス法もありますので自分にあった対処法を一緒に探しましょう。

<当日の資料より> よい睡眠のために

- 規則正しい生活リズムを刻むように心掛ける
- 就寝の1時間前までにテレビやパソコンの使用は止める
- 適切な睡眠環境の維持
- 自分に合った寝具（暑い日には氷枕の使用もお勧め。肩や首がこっている人は血流が悪くなるので避けた方が無難）
- 睡眠を妨げる物質の摂取を避ける（カフェイン、アルコール、ニコチン、など）
- リラックスする：入眠のための習慣づけ
 - ・体操・ストレッチ・深呼吸・腹式呼吸
 - ・自律訓練法や筋弛緩法など筋肉の緊張を緩め心身を深くリラックスさせる技法 など、自分にあったものを身に付ける。
- 就寝時の照明は柔らかい光にする（好みに応じて照明はつけない）
- 起床直後の日光（朝日、高照度光）を浴びる（体内時計を調節する）
- （できれば）午後から夕方の適度な運動
- 3食きちんと食事をとる（朝食で脳は活性化する。夕食は就寝の2時間前までに済ますこと）

*** 睡眠がよくとれない、寝ても疲れがとれない、不眠が続く場合は、保健センター、かかりつけの医師などに早めに相談してください***

開催報告 4 レクリエーションを用いたグループワーク 第3弾

グループワーカー：中村干城（たてき）先生（元東京都精神保健福祉センターグループワーカー）

12月6・13・20日・1月20日（火）16：15～17：30 全4回 学生相談室コミュニティ・スペース

6月に第1弾を計4回、10・11月に第2弾を計6回で開催したグループワーク。好評につき、第3弾を同じく中村先生を講師にお願いし開催しました。第1弾から継続して参加のメンバーも、今回第3弾で新たに参加された方も、打ち解けて、毎回話題満載でした。次回開催の予定は、下記案内をご覧ください。

☀ **中村先生からのメッセージ**：『一人ではできないけれどみんなでやればできること』を合言葉にレクリエーションをしたり、日ごろの不安や悩みを話したり、苦手なコミュニケーションの学習をしたりと、充実した楽しい時間を過ごすことができました。お互いの近況報告で開会、みんなでお茶をして散会といった流れです。

☆ グループワーク 参加者のご感想より(順不同) ☆

グループワークを通じて、「仲間とは何か」「コミュニケーションとは何か」ということがわかった気がしました。実践の難しいそれらのことを、とてもやりやすい環境で実践させて下さって、有難うございます！という気持ちでいっぱいです。

みんなで今週の出来事や、趣味、コミュニケーションについて語りあえてよかったです。

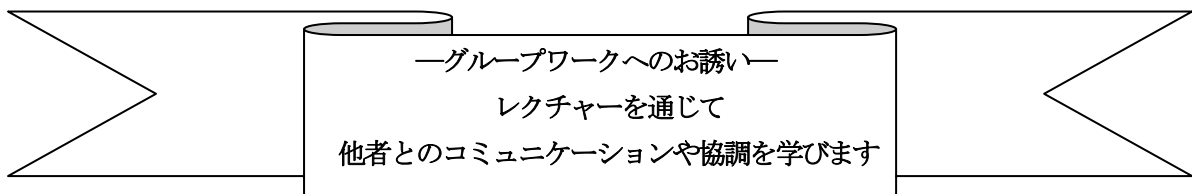
中村先生はとても誠実な方で、個人的な趣味の話でも熱心に聞いてくれます。このような場（懇談会）を設けて頂くことが何より助かります。学内の情報もたくさん頂きたいと思います。

今回初めてグループワークに参加しました。

初対面の方ばかりだったので最初は緊張しましたが、とても有意義に楽しく過ごせました。

たった4回の活動しかなかったので、終わってみれば少し寂しく思えました。

次の機会があればまた参加してみたいと思います。



講師：中村干城（たてき）先生（元東京都精神保健福祉センターグループワーカー）

月日：平成24年 5月8・22・29日 6月5・12・19・26日 7月3日 いずれも火曜日 全8回

<8回にわたり、じっくりと実習し、各自のステップアップを目指します>

時間：16:15～17:30

場所：学生相談室 コミュニティスペース（中央教育研究棟 2階） 定員：約10名を予定しております。

● お申込：4月20日までに 相談室に直接来室か電話でご連絡下さい。

〒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）

ご不明な点なども、どうぞお気軽にお問い合わせ下さい

新入生・ご家族の皆様、ご入学おめでとうございます。

—学生相談室 相談員紹介—

私たちがお待ちしております。ご利用下さい。

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をはじめて 28 年目になります。私は大学入学時は小学校の教員を目指していましたが、しかし諦めて会社員になりました。楽しかったのですが辞め、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、何らかの苦勞を抱えていることが分かってきました。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経て、本学に就職しました。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 1 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。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)

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。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 21 年が過ぎました。現在は、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。



相談は来室された時に、すぐ応じるようにしていますが、都合によっては別の日にあらためて来ていただくこともあります。あらかじめ来室または電話で予約しておかれると便利です。なお、相談料金は無料です。心理テストなども一切無料で受けられます。(学習院大学の学生、その家族、および学内関係者の方が利用できます。学外者の方はご利用になれませんので、ご了承ください。)



編集後記 第4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。

東日本大震災から丁度1年を過ぎて間もなくの3月20日が卒業式でした。卒業生、保証人の皆様、おめでとうございます。また進路の変更などでキャンパスを巣立った学生の皆さん、ご活躍を心よりお祈りしております。

そしてキャンパスライフを共にすることに加わって下さった新入生、保証人の皆様、おめでとうございます。色々なことがあるのが大学生活です。気持ちよく利用していただけるよう一同、気を引き締めてお待ちしております。新入生のための学生相談室オリエンテーションに欠席した方は、ぜひ一度見学にいらして下さい。

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 (臨床心理士)