

## 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 : 7月31日まで 月曜～金曜 9:30～17:00 (昼休みも開室) 土曜 9:30～12:30

夏季休暇中は一斉休業 (8/13～8/15) を除く火曜日・木曜日 9:30～17:00

学期末の定期試験も終わり夏休みになりました。皆さんにとってこの第1学期はどうだったでしょうか？夏休み中には、サークルの合宿、ゼミ合宿、友人や家族との旅行、バイトなどを計画している方も多いでしょう。また、就職活動を続けて頑張る方もあると思います。

今年の夏も節電が気になる場所ですが、夏バテや熱中症などにならないよう体調に気をつけて有意義な時間を過ごしていただきたいと思います。

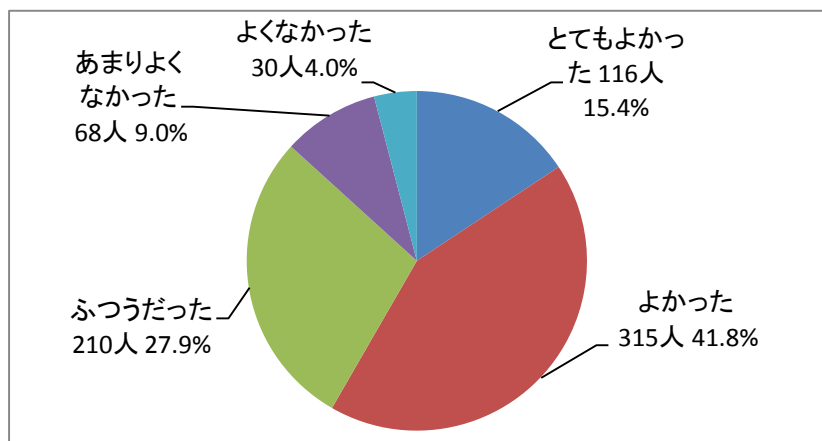
学生相談室は、上記の曜日・時間帯で夏休み期間も開室しております。相談にいらっしゃるときには、開室日に直接来ていただいても結構ですが、できれば相談に行こうと思った時にまず学生相談室まで電話をかけていただいて相談員の空き時間を確認して予約を取っていただいた方が、確実に相談時間を確保することができます。どうぞ気軽にご利用ください。

### 報告 1 学部学生対象の学生相談室アンケート

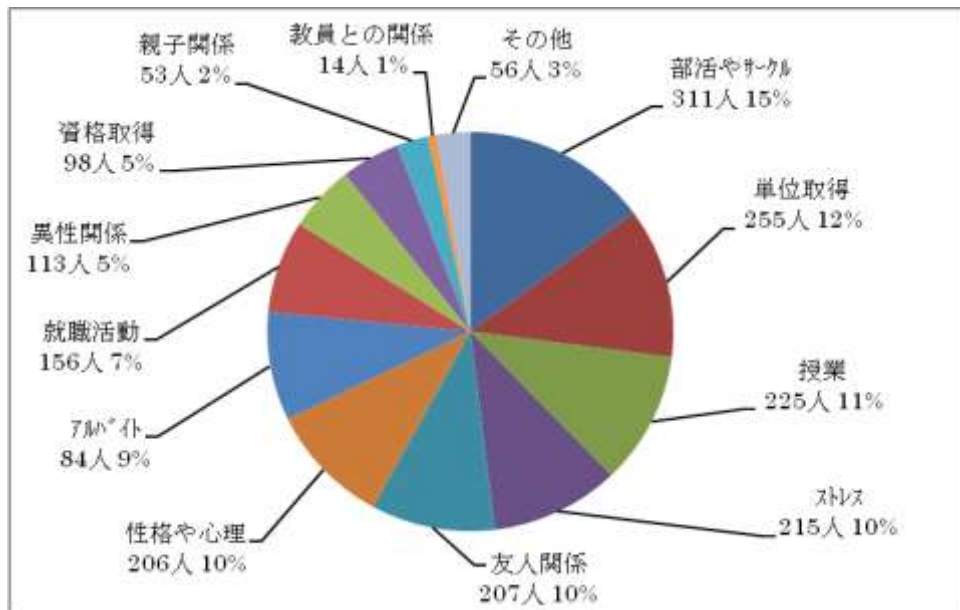
平成 24 年 4 月 24 日から 5 月 31 日の期間において、G-Port を用いて全学部学生 (8336 名) を対象としたアンケートを実施しました。全体で 753 名の学生に回答していただきました (回答率 9.0%)。多くの方にご協力いただきましてありがとうございます。アンケートの集計結果は以下のようになりました。

全回答者 753 名 男子 : 336 名 (44.6%)、女子 : 404 名 (53.7%)、無回答 : 13 名 (1.7%)  
1 年生 200 名 (26.6%)、2 年生 248 名 (32.9%)、3 年生 196 名 (26.0%)、4 年生 97 名 (12.9%)、無回答 1 名 (0.1%)

Q1. この一年間をふりかえってどう感じていますか？ (N=753)

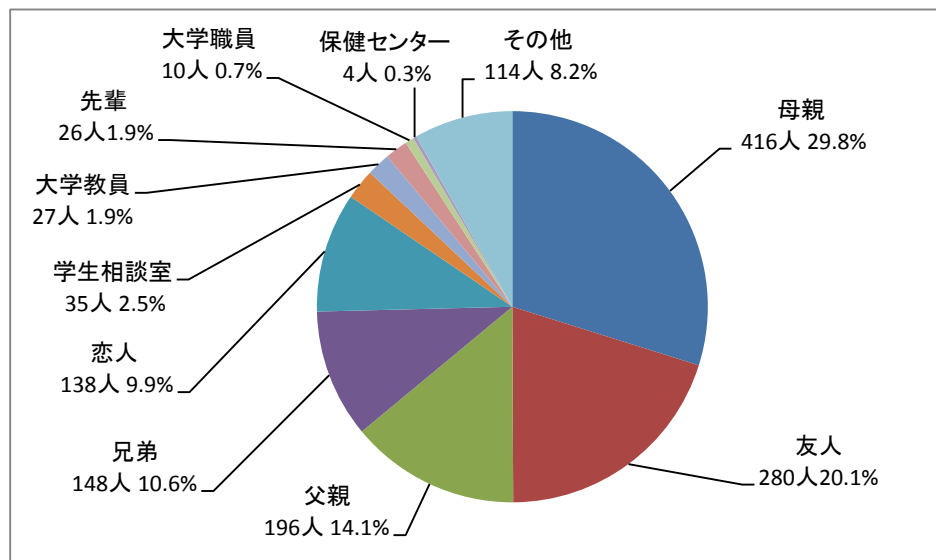


Q2. この一年間で悩んだことや気になったことはどんなことですか？（主なもの3つ）（N=2093）



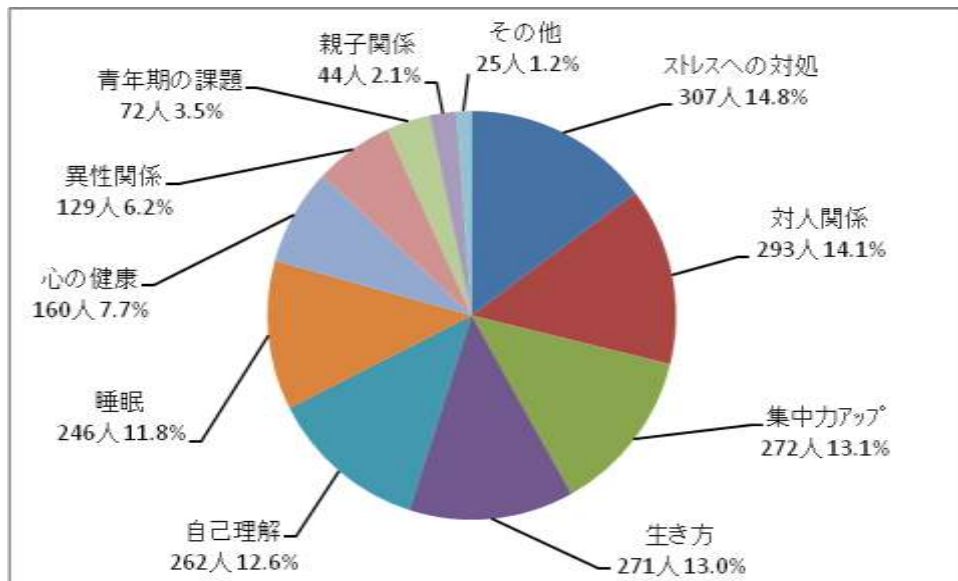
・「その他」は、受験（受験勉強）16件、将来や進路9件、体調3件、経済的なことなど。

Q3. この一年間の主な相談相手は誰でしたか？（主なもの3つ）（N=1394）



・「その他」は、サークルの先輩、バイト先の人、高校時代の恩師、高校時代の友人など。

Q4. セミナーや講演会などで聞いてみたい内容はどんなことですか？（複数回答）（N=2081）



・「その他」は、一人暮らしの体調管理、就職活動、メンタルトレーニング、コミュニケーション能力など。

Q5. 学生相談室へのご意見やご要望がありましたら自由に書いてください。

様々なご意見ご要望がありました。個々の回答を全て載せることができませんが、まとめると以下のような内容がありました。

学生相談室の予約や利用方法がわかりにくい、学生相談室の存在を知らない学生が結構いると思う、特別な相談がある学生のみならず、「興味があったから寄ってみた」、「今日少し疲れたので休ませて下さい」、「ちょっと話をしてみよう」などの学生も気軽に入りやすいような場になってほしいなど、学生相談室の存在をもっと広報してはどうかというご意見が多数ありました。

また、利用した方から、相談したいときに予約でいっぱいだったのでもっと多くの人が相談できるようにしてほしいというご意見や、学生相談室への激励の言葉もいただきました。

今後は、これらのご意見やご要望にお応えできるように活動していきたいと思っております。

セミナーや講演会を開催については、G-Port などでお知らせする予定です。

## 開催報告 1 法科大学院生対象メンタルヘルス講座

平成 24 年 6 月 8 日（火）第 5 限（16:20～17:50） 会場：中央教育研究棟 12 階国際会議場

### 「ストレスへの対処」

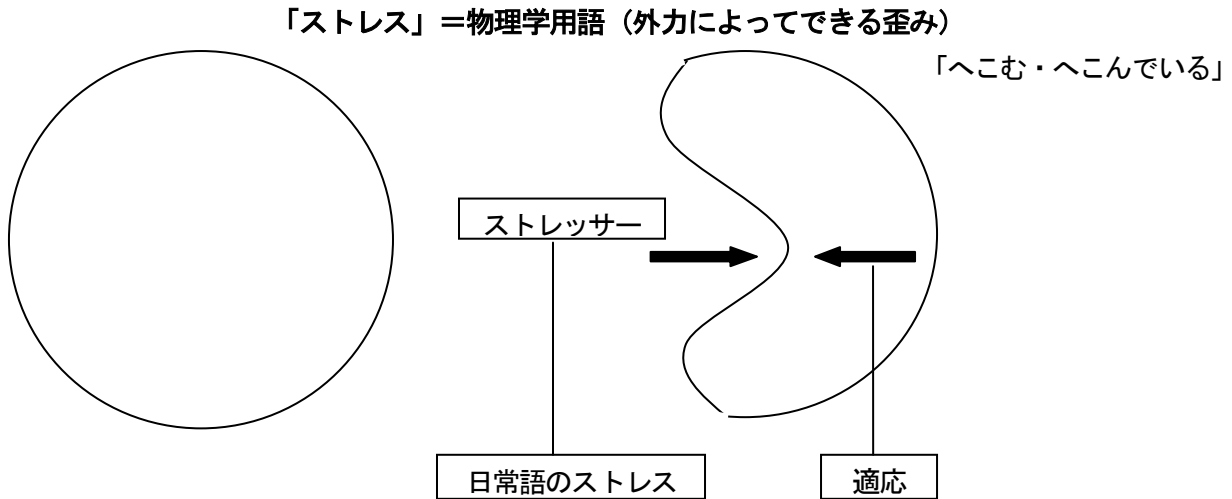
担当：中野良吾（当室相談員・臨床心理士）

法科大学院生の方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ることと思います。ストレスへの対処を高めるお手伝いになればと、昨年度に引き続き講義を行いました。

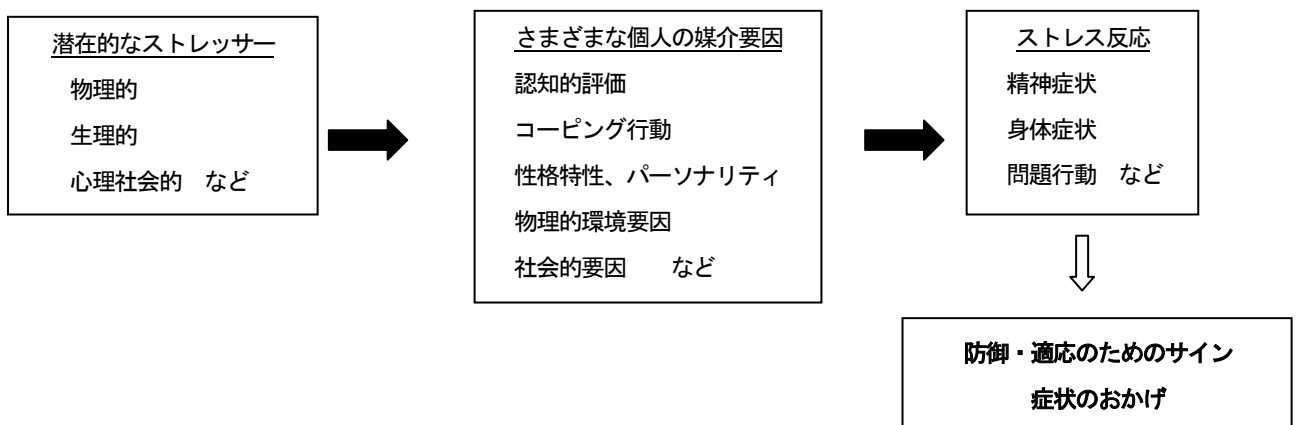
今回は 11 名の参加がありました。講義の概要は以下の通りです。

## 1. ストレスとは？

カナダの生理学者ハンス・セリエがストレスとは、「環境の変化やケガなどによるマイナス的な刺激（ストレッサー）によって、心や体が歪んだ状態」と定義した。



### ストレスに関する基本モデル



## 2. ストレスの原因

- ①「物理的ストレス」—— 暑さや寒さ、騒音や悪臭、排気ガスなど
- ②「生理的ストレス」—— 病気やケガ、睡眠不足、飢え、疲労など
- ③「心理社会的ストレス」—— 職場や家庭の人間関係から生じる葛藤や不安、緊張、不満、怒りなど

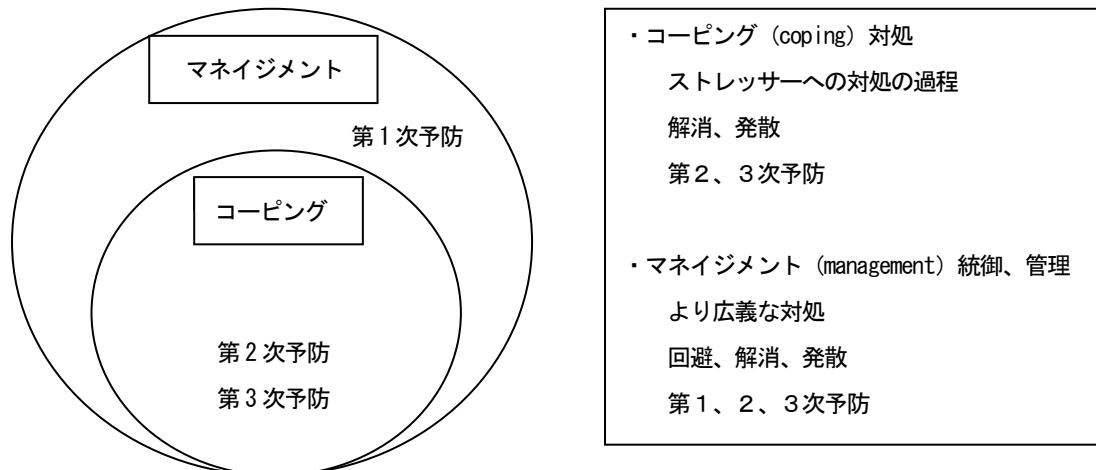
これらの原因でストレスが人間の体に生じると、それを解消しようとして防御反応（ストレス反応）が働き、脳下垂体、副腎皮質系を介して、ホルモン分泌に異常を起こす。

生理的欲求（食欲、排泄欲、睡眠欲など）や社会的欲求（出世欲、支配欲、金銭欲など）が、心理的・物理的障害にあって、欲求が阻害されると、フラストレーション（欲求不満）が起こる。

### 3. ストレスへの対処

- ①休養する（睡眠をとる） ②吸収する（栄養をとる） ③発散する（気晴らしをする）

#### ストレス・コーピングとストレス・マネジメント



講義では、ストレス・コーピング（ストレスへの対処）のチェックリストを行い、最後にリラクセス法として肩の脱力を全員で行いました。

参加者の感想は、「ストレスの発生原因や理科学的側面からみたストレスそのものについて理解することで、ストレスと向き合い、自分なりに対処していこうと思えた。」「無理矢理積極的にストレスをどうにかするのではなく、消極的に回避することも重要なのだとことは勉強になりました。」「参考になった。少し楽になりました。」「抱えているストレスが、比較的普通なものであったので、安心した。」「ふと力を抜くコツがつかめた気がする。自分がどうストレスに対処すればいいかヒントが得られた。」などでした。

## 開催報告2 父母等保証人対象 平成24年度第1回「保証人サロン」開催

平成24年6月16日（土）10:00～12:00 会場：学生相談室 コミュニティスペース

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」を開催しました。大変遠方からおいでくださったお母様、御夫妻揃ってご参加くださった方もおられ、熱心にご懇談くださいました。室内の見学では「プライバシーが保てる構造になっていて望ましい」「広いコミュニティスペースを利用させたい」といったご感想が、また、懇談では「学業とサークル・アルバイトの両立」「留年や大学在学年数に関する疑問や不安」「学生本人への接し方」などの話題が語られました。また当日ご都合の悪い方からは、開催日以前にご相談もお寄せいただきました。

（報告：細谷 紀江）

## 開催予告 1 父母等保証人対象 平成 24 年度「保証人サロン」開催

学習院大学 学生センター 学生相談室 主催

平成 24 年度 第 2 / 3 / 4 回

### 「保証人サロン」ご案内

去る 6 月 16 日に開催いたしました「第 1 回保証人サロン」にお運びいただきました父母の方々の熱心なご参加・御協力に感謝申し上げます。引き続き、今年度下記のように計 3 回の「保証人サロン」を開催いたしますので、ここに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：第 2 回：10 月 6 日（土） 第 3 回：12 月 15 日（土） 第 4 回：2 月 23 日（土）

<上記のうち 1 回のみでも、複数参加されても構いません>

●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

— 上記へのご参加・通常の開室時間での相談は、本学在籍の学部学生・大学院生の

保証人の方に限らせて頂きます。どうぞご了承ください。—

学習院大学 学生センター 学生相談室

## 開催予告 2 レクリエーションを用いたグループワーク

担当講師：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）

学生相談室では、昨年度から学生対象にレクリエーションを用いたグループワークも行っております。今年度の第 1 学期にも実施しております。7 月 31 日で終了予定ですので、また実施内容について報告をいたします。

また、第 2 学期にも実施する予定であります。開催日時や募集の詳細が決まりましたら、G-Port や学生相談室のホームページなどでお知らせいたします。ふるってご参加ください。

## 編集後記 ニュースレター第 5 号をお届けしました。 ご愛読のほどお願い申し上げます。

今年度の第 1 号（通算第 5 号）のニュースレターを発行いたしました。第 1 学期中は例年通り多くの方が学生相談室を利用しています。学部学生対象アンケート結果にありますように、学生相談室を皆様に身近に感じられるように活動をしていかなければならないと感じております。学生相談室がどんなところか、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 中野 良吾（臨床心理士）