

# 学生相談室だより



2024年7月：松蔭大学 学生相談室

4月には新しい自分の始まりが予感され、心躍る時期ではないでしょうか。ところが気が付いてみると、ただ惰性で同じ日々を繰り返す。結局何も変わっていない自分に気づき、失望することもあるでしょう。大学四年間は長いようであつという間に過ぎてしまいます。自分を変えるのに遅すぎることはありません。入学時の自分を振り返り、自らの成長が実感できる卒業式を迎えてほしい、私たちは願っています。何かあればぜひ、先生方や友達に相談してみましよう。

学生相談室長 深谷野亜

## 架空事例で知るカウンセリングの意味

生活心理学科 菅沼 憲治

学生相談室の相談員であるB教授は、相談の対象者であるA君が幸いにも担当科目の受講生であることも分かり、お互いの信頼関係の構築に役立った。カウンセリングは、大学内の学生相談室で行われた。初回のカウンセリングは、あらためてお互いの自己紹介で始まった。次にインフォームドコンセントである同意事項を確認した。守秘義務、時間の設定、実施場所などである。学生が安全と安心を担保出来る環境が成立しているか確認をした。さらに相談に至る経緯を尋ねた。すると学生は入学時のオリエンテーションで配布された「学生相談室のご案内」というパンフレットを自宅に持ち帰り、保護者がその情報をもとに大学に連絡をしたことが分かった。更に学生は、大学のイラスト研究会の一員でありサークル活動もしていることが分かった。1年生のクラス担任の教員についての情報も得られた。その後カウンセリングが、出来ること、出来ないこと、してはいけないことに関して説明をした。出来ることは、自己成長を目標にする。いわば、伸びしろを育てることである。出来ないことは、医療行為である。病気を治療することである。してはいけないことは、法律にふれることである。こうした同意が確認されたので、「この場で、話したい中核になる内容は何か」を学生に尋ねた。すると学生は、「完成したイラストを見せたい仲間がいる。しかし、相手が受け取ることを拒否したり、イラストについてケチをつけなど酷評されると思うと怖くなりサークルにも行きたくない。さらに大学への登校もイヤになった」と気持ちを話した。そこで、この回は約束の50分間が近づいたためにカウンセリングは終わることにして、次回2回目を実施する日時を約束して終わった。

第2回目のカウンセリングが始まった。学生は、自分が描いたイラストを持参した。相談員のB教授は、A君に「この場で変化したいことは何か」と質問した。Aは「このイラストを渡したい相手がいる。しかし受け取ることを断られたらと考えたら不安である」と話した。そこで、B教授は不安感情を低くすることを目標にしたカウンセリングを行った。まず比喩の

話をした。「ある運送会社の社員は、上司から奈良県の国宝の仏像を東京の上野にある美術館へ展示するために運搬する仕事を与えられた。社員は、その日からもしも国宝の美術品を傷つけたらどうしようと不安になり、不眠状態がしばらく続いた。ある時気づきが、生まれた。ダミーの仏像を作り運搬のトラックに載せて最も振動が少ない条件のデータを取り出す実証実験をしよう。そこで何回も施行走行を行い、振動が少ない条件のデータを割り出した。この確信をもとに国宝の仏像を運搬したところ、無傷で上野の美術館へ展示することが出来たのです。」再びB教授は、A君に質問した。「この話を聞き、不安感情を低くする上で参考になったことは何か。」即座にA君は「不安感情は、アラートだったのですね!」と答えた。B教授は、「そうです。不安感情は、この社員にとって敵でなく味方です。さて、アラートを活用する行動を起こすには何が必要かを検討する話になります。不安感情はセルフトークという思考で生まれます。では、思考の中で起きるセルフトークについて話して下さい」と尋ねた。A君は「イラストを渡した時に相手が拒否したら自分はみじめだ!自分が嫌われる様な人間だから価値が無い!!」とセルフトークについて報告した。B教授は3つの質問をした。

①相手が手渡そうとした時、A君が過去断った体験は一度も無いのだろうか?

②嫌われた人が価値が無いというエビデンスやデータを知っているか?

③このセルフトークは、A君の幸福感をもたらす助けになるだろうか?

この質問は、いずれもA君の思考への気づきを与えた。更にB教授は、新たなセルフトークを検討してはどうかと提案した。その結果A君が「イラストを断る権利は相手にもある。もし受け取ってもらえたら嬉しい。仮に断られてもそれで自分の価値が決まる訳でない。なぜなら自分も相手の行為に断ることがあるからだ」と新たなセルフトークを述べた。そこで確認をした。不安感情は、この新たな思考で考

えた時に変化はあるだろうか。A 君は変化したと告げた。「不安感情が、減りました。」と言う。さらに「不安感情は自分が作っていたのですね。だから自分で消すことが出来るのですね」と話した。こうしてカウンセリングは終結した。この結果は、大学の相談室長へ終結したと報告された。

この架空事例は、一般にカウンセリングが6つの段階で実施する過程の個別面接を中心に紹介した。その6段階とは①コンタクト(接触)、②アセスメント(査定)、③インフォームドコンセント(作業同盟)、④カウンセリング(個別面接)、⑤ クロージング(終結)、⑥シェアリング(情報共有)である。では、カウンセリングの意味は何か。結論は、この言葉の定

義にある。つまり、「カウンセリングとは、言語又は非言語的コミュニケーションを通して行動変容を試みる人間関係である。」(國分康孝の定義)と定義される。幸いに、健康度の高い A 君は、気づきが早くカウンセリングの目標である不安感情のコントロールが達成された。後日判明したのは、A 君がイラストを勇気を出して渡すことが出来たという事実であった。

注:この架空事例は、筆者の過去の事例をもとに新たに創作したものであることを付け加えます。

【略歴】コミュニケーション文化学部特任教授。博士(心理学)。専門はカウンセリング心理学。

### 学生相談室・相談員の紹介

<p>深谷 野亜 (子ども学科) 研究室 : 3807            趣味 : アメリカドラマ鑑賞・読書・映画その他            一言 : 生きるということは、時につらいものです。そんな時のちょっとした一言が、誰かの心を救うこともあります。皆少しずつ相手を思い、優しくなれたなら、もっと生きやすい社会になるかもしれません。</p>	<p>中村 淳子 (子ども学科) 研究室 : 3608            趣味 : スポーツ観戦、読書 (ミステリーから歴史小説、何でも)            一言 : 今を一生懸命生きると、つらいこともある。誰かに支えてもらったり、誰かを支えることはつらさを半分、優しさを倍増させると思う。            ストレス解消法 : 散歩。</p>
<p>金澤 秀嗣 (ビジネスマネジメント学科)            研究室 : 3603 趣味 : 楽劇 (ドイツもの) 鑑賞            一言 : 得意澹然、失意泰然。            知識が足りない。教養にも欠けている。だから飛躍的な躍進などすぐには望めない。ならば、せめて実直さだけは喪わない様にしよう (自戒)。</p>	<p>水本 深喜 (生活心理学科) 研究室 : 3714            趣味 : 旅と着物            一言 : 一度の人生、自分を大事にして楽しみましょう！私のストレス解消法は、五感で自然を感じることです。心に余裕ができたなら、状況や考え方を変えて対策を講じます。</p>
<p>末次 俊之 (異文化コミュニケーション学科)            研究室 : 3712 趣味 : テニス            一言 : 悩みの「共有」(相談) は抱える問題の整理にもなります。ストレス解消法は食う・寝る・風呂入る、です。</p>	<p>高橋 琢也 (ビジネスマネジメント学科)            研究室 : 3705            一言 : 悩みには、小さなものから大きなものまであります。どんな大きさでも悩みです。ひとまず、悩んだら相談すると心が楽になるかもしれません。</p>
<p>夏目 千恵子 (観光文化学科) 研究室 : 3717            趣味 : なし            一言 : 相談者・相談内容の秘密は固く守られます。安心して相談してください。            ストレス解消法 : 愚痴を聞いてもらう、です。</p>	<p>菅沼 憲治 (生活心理学科) 研究室 : 3804            趣味 : 読書と散歩 一言 : 心身の健康には、2つの目標があります。第1は人生を愉快地に過ごすことです。第2は、生き抜く力を育てることです。それでも壁にぶつかったら、学生相談室を訪ねてください。ストレス解消法 : 気晴らし。</p>
<p>菊地 創 (生活心理学科) 研究室 : 3813            趣味 : 山歩き・サッカー・研究            ストレス解消法 : 瞑想 (マインドフルネス)            皆さんの実り多き大学生活のお手伝いができたら嬉しいです。</p>	<p>三枝 昌幸 (観光文化学科) 研究室 : 3609            趣味 : ラグビー観戦            一言 : 誰かに話を聞いてもらうだけで気持ちが楽になります。気楽に相談してください。            ストレス解消法 : ひたすら歩く (散歩)。</p>
<p>和田 佳子 (看護学科) 研究室 : 1412            趣味 : バレエ鑑賞            一言 : 皆様の健康な学生生活を応援しています。ストレス解消法 : 携帯と離れる時間も持つことです。</p>	<p>上地 一郎 (ビジネスマネジメント学科)            研究室 : 3708            一言 : 悩み事は、他人に話すことで解決しなくても楽になることもあります。</p>