

カウンセリング・センター・ニュース

発行所 獨協大学カウンセリング・センター

〒340-0042 草加市学園町 1-1

TEL 048-946-1959 (直通)

『カウンセリング・センターはどこ？』

みなさんは、獨協大学のカウンセリング・センターがどこにあるか、ご存知でしょうか？実は、図書館のある“天野貞祐記念館”の一階に設置されています。

カウンセリング・センターには、“カウンセリング室”や“こころの休憩室”などの設備があります。“カウンセリング室”では、カウンセラーが 1 対 1 で個別にカウンセリングをおこないます。

いっぽう、“こころの休憩室”は、カウンセラーによるカウンセリングはおこなわれず、来室者それぞれが疲れた心を自分自身で落ち着かせる場所です。いわば、“癒しの場”といえるでしょう。刺激の少ない静かな環境のなかで、“そっと心を落ち着かせたい”ときに、ぜひ利用してみてください。

大学生活をおくるなかでは、漠然とした不安を感じることもあるでしょう。あるいは、目標を見失って「やる気が起きない」といったこともあるかもしれません。また、就職や進学、学業や対人関係、などで思い悩むこともあるでしょう。

そうした問題を抱えたときには、一人で悩まず、カウンセリング・センターを訪れてみてはいかがでしょうか。カウンセリング・センターには、カウンセラーが常駐しており、カウンセリング室のなかで個別に心理相談に応じています。カウンセラーと話をすることで、きっと、気持ちの整理がついたり、問題解決の糸口がみえてきたりすることでしょう。



『好きこそ趣味の萌芽なれ』

「あなたの趣味は何ですか？」と問われた際にどのくらいの人が胸を張って答えられるだろうか？もちろん多くの人が躊躇なく回答するものと思われるが、中には「果たして自分の趣味とは何なのか…」と思い悩んでしまう人もいることだろう。かつて筆者が精神科クリニックで心理援助業務を担当していた時、休職中の社会人（中年男性）の人からこんなことを言われた。「主治医からストレス発散のために趣味を見つけるように言われたが、これといった趣味がない。どう探したらいいか…」。その人はいくつか主治医に勧められたものに取り組んでみたが、自分の趣味といえるものは見つからず、趣味を見つけること自体がストレスの原因になってしまっているとさえ言っていた。その人の場合、復職後に再びストレスのかかる状況に遭遇した際の対処の一つに趣味を見つけるというものであった。主治医も再び不適応状況に陥らないための方略として趣味を見つけるよう助言を行ったのだろう。多くの人はどのようなきっかけで趣味を見つけるのだろうか？また、趣味が見つからないと悩む人にどのような言葉かけができるだろうか？

「趣味」の辞書的な意味は以下のとおりである。①一定の修練を経た後、味わえる、そのものの持つおもしろみなど。②（利益などを考えずに）好きでしている物事。③（選んだ物事に行動の傾向を通して知られる）その人の好みの傾向。（金田一京助

ら編著（1989）「新明解国語辞典第四版」三省堂）

まず②の意味にあるように、とにかく自分自身が“好き”や“楽しい”と思えるものを取り掛かりにするのが良さそうである。先ほどの中年男性の人も社会人になってから仕事一筋で会社に貢献してきたそうだが、子供の頃に好きだったことや大人になって気づいたら時間をかけている事柄などはあつたはずである。そこに目を向けてみるのが自分自身を振り返るきっかけになるだろう。よくSNSなどで立派な趣味を紹介している投稿を見て、自信を無くしたり尻込みをしまったりすることもあると思われるが、①の意味にもあるように一定の修練も必要とするところから、はじめからすべて上手にいくことは少ない。まずは自分が楽しいと感じる感覚、集中して時間を過ごせる感覚を味わう所からが肝要であろう。（ただし、他人の迷惑になる行為など社会通念上好ましくない行為は除く。）

カウンセラー 山本 良



『言葉が伝わらない』

「言葉が伝わらない」という経験をしたことは、ないだろうか。海外の話ではない。日本で、家で、学校で、部活・サークル、バイト等の場面での話である。

話しても、自分の言いたいことが伝わらない。不可解な顔をされたり、“それって、こうなんでしょ”と相手の価値観(枠組み)で決めつけられたり。言葉の伝わらなさに衝撃を受けて動揺しているうちに、本来の言いたいこととは違う話になって終わっていたり。そんな思いをしたことは、ないだろうか。

「言葉が伝わらない」経験をした後で、話すのが怖くなるという場合がある。特に、自分が大事にしている考えや思いを打ち明けて、伝わらなかった場合は尚更だろう。伝わらないだけでなく、相手が内容を理解しようともせず否定したら、ダメージは大きい。また、相手が友人や恋人等、「自分をわかってくれているはず」の親しい人であるほど、衝撃は大きいかもしれない。

「もう話しても無駄なんじゃないか」、「また嫌な思いをするだけ」、「伝わらないのは、自分が変だからだ」。そう思って、話すことをやめてしまう人もいる。痛手を受けたら、そうするのも無理はない。

しかし、「言葉が伝わらない」時、実は全てがダメージになる訳ではない。例えば、AとBという場所で同じ話をしたとする。どちらの場所でも、言いたいことは上手く伝わらない。それにも関わらず、Aではダメージにならず、Bではなるということも

あるのだ。なぜ、このような違いが生じるのだろうか。

それは、相手(※一人又は複数)に聞く気があるかどうかによるところが大きい。「わからなくても理解したい」と思って聞いてくれる相手の時は、伝わらなくてもどこか温かい気持ちになる。

逆に冷え冷えとした気持ちになる時は、相手に聞く気がない時だ。この場合、何を言ってもエネルギーを消耗するだけで疲れる。

「言葉が伝わらない」経験をした時に、自分がいる場所は、AなのかBなのかをまず見極めてもらえたらと思う。Aならば、伝え方を考えて工夫するという手もある。Bならば、伝え方以前に、話を聞こうともしない場所に、自分は本当に居続けたいのかを考えてみてほしい。今いるところが、必ずしも全てではないのだから。

「自分が理解したいと思い、相手も理解しようとしてくれる場所(人)」がなくて苦しい時は、外の世界にも出てみてはどうだろうか。

カウンセラー 和田 環



『カウンセリング・センターからのお知らせ』

カウンセリング・センターでは、本学学生のさまざまな相談に応じています。

たとえば、履修、勉学、転部・転科・転学、留学、資格、進級・進学、卒業後の進路、サークル活動、家庭、対人関係、異性関係、性格、劣等感、性の問題、大学への苦情や不満など。

このようなさまざまな相談に応ずるカウンセラーの姿勢は、アドバイスの押しつけをしないこと、相談の秘密を守ること、また1対1で必要な時間をかけて相談を受けるということ、そして必要であれば継続的に相談に応ずることなどです。

みなさんが学生生活を送るうえで、何らかの問題や課題を解決するためにアドバイスがほしいとき、悩みがあって苦しいとき、どうしたらよいかわからないときなどがありましたら、どうぞカウンセリング・センターをご利用ください。

カウンセリング・センターを利用したいと思った時には、直接来室するか、電話をしてまず相談日時の予約を入れてください。

カウンセリング・センターの開室時間及び電話番号は、次の通りです。

月～金 9:00～17:00

土 9:00～12:00

*土曜日は月2回開室

TEL 048-946-1959

(カウンセリング・センター直通)

カウンセリング・センターでは、カウンセリング以外にも、以下のような活動を行っていますので、気軽にご利用ください。

■講演会について・・・

センターでは、秋頃に講演会を実施する予定です。学外の講師を招いて講演していただきます。テーマや講師などは、時期がきましたら、改めてお知らせします。

■図書の貸し出しについて・・・

センターでは、在学生や教職員の方々に図書貸出を行っています。図書については、カウンセリングや青年心理など心理学関係の図書が揃えてあります。すべての図書は手にとって閲覧できます。また、カウンセリング関係などDVDもありますので、図書同様ご利用ください。

■各種検査について・・・

センターでは、みなさんからの要望があれば、性格検査や職業興味検査など実施します。自分のことを知る手がかりを見つけるためにご利用下さい。検査はすべて無料です。



https://www.dokkyo.ac.jp/campuslife/health/counseling_center/

次号発行は、2020年11月の予定です。