

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)

『感覚遮断実験』

私たちは基本的に視覚、聴覚、臭覚、味覚、触覚という 5 つの感覚器を通して外界から刺激を受け取っている。こうした感覚器に送られるべき刺激を遮断する、もしくは、刺激を減じると、ヒトはどのような反応を示すのだろうか？

この点を検証するため“感覚遮断”と呼ばれる実験が、1950～60 年代にかけて、欧米を中心に数多く実施された。そのうちの 1 つに、カナダのマギル大学で実施された実験がある(Heron, 1961)。この実験の参加者は目にゴーグルを装着されており、室内の明るさは認識できるけれど、モノの形状までは認識できない状態にされた。さらに、手や腕、耳にまで覆いがされ、触覚刺激や聴覚刺激も制限された。このように、実験参加者は意味のある刺激にほとんど接触できない状態で時を過ごしたのである。

しばらくすると、ある参加者は独り言を話しはじめ、別な参加者はインターホンを通して実験者としきりに話をしようとした。また、思考力が低下したり、イライラしたり、幻覚が現れたりした参加者もいた

という。“刺激のない生活”も、ストレスの原因になるのである。

現下の学生生活は、感覚遮断実験ほど極端ではないにしても、刺激あふれる生活とはほど遠い。大学への入校も制限され、対面での授業もほとんど受けられない。友人との接点も限られている。また、時に不安や緊張も強いられる。ひとりで心の健康を保つのは、なかなか難しい。

現在、カウンセリング・センターでは電話相談等も受け付けている。必要な時には、是非、連絡してほしい。



『コロナ禍での学生生活』

新型コロナの感染拡大によって、今年は予想もしていなかった年になってしまいました。このセンター・ニュースもいつ、どのような状況でみなさんが目にしているのか、この原稿を書いている9月末の時点ではわかりません。

大学生のみなさんは、学業だけでなく、バイト、サークル、付き合いなどの日々の暮らし、家族や周囲の変化、将来のこと、世界の変化など、さまざまなレベルでの影響を感じていると思います。

この長期にわたるコロナ禍は、誰にとっても心理的に大きな負担です。長く続いていること、先がみえないこと、ウィルスが目に見えないこと、「適切な予防」の正解はないこと、人間関係に直接影響を与えること、不況がもたらされること、などは誰もが不安やストレスを感じているところだと思います。

コロナ禍の状況で、みなさんは何を思い、どんな疑問を感じ、どういうしんどさ、めんどくささ、不便さを感じてきましたか。そして、どんな対処や工夫を生み出して来ましたか(オンライン授業を多くこなす工夫など…)。思わぬ発見やメリット(昔の友達とまたつながったとか、よいライブ動画配信を発見したとか…)はありましたか?そういう、一人一人の、異なる“私のコロナ物語”を、とりとめもなく話せる相手や仲間というのは、コロナ禍で気持ちを維持するには大事かもしれません。実際、「すごいストレスを感じている…」「なん

か最近、つまらない…」と誰かに言って、受け止められるだけでも、気分が軽くなるだろうと思います。

このコロナ禍での学生生活を皆さんが何とか乗り切れるよう、カウンセリング・センターは応援したいと思っています。まずはストレスをためこまないことが重要です。その一例として、日本産業カウンセラー協会のHPにある沢辺恭子氏によるストレス対処法を、最後に紹介して終えたいと思います(自分を大事にすることにつながる、基本的な心掛けですので、折にふれて思い出すといいかもしれません)。

- ・不安を抑え込まないこと
- ・日常の習慣をできるだけ続けること
- ・自分の役割を果たすこと
- ・深呼吸を心がけ身体を動かすこと
- ・睡眠時間をできるだけ安定させる
- ・バランスを考えた食事を取る
- ・笑うこと、話すこと
- ・自分をほめる、ねぎらうこと

カウンセラー 白砂佐和子



『自分を大切にするためのカウンセリング』

悩んだり困ったりしたら、誰に相談するだろう。家族や友人、先輩など身近な人を挙げるだろう。「何でも聞くよ」と言ってくれるから、きっと熱心に聞いてくれるはず。勇気を出して話してみると、「ネガティブに考えるから落ち込むんだ」とか「私はもっと大変だった。あなたはまだまし」と相手の話を聞かされる。そうすると、相談に乗ってもらえなかった感じがしたり、まるで悩んでいる自分が悪いかのように思えてきたりする。身近にいるから相談しやすいはずなのに、身近にいるからこそ相談しにくいという矛盾が起きる。

誰に相談したらいいのか。就職ならキャリアセンター、学校生活なら学生課。それでは、生きづらさやイライラや不安が収まらないという場合はどうだろう。生活が送れているから病院にかかるほどではない。でも、受診した方がいいのかどうかもわからない。それこそ、受診なんかすると家族に心配をかけてしまう。そんな時に「カウンセリングを受けてみようかな」と思える人がどれほどいるだろうか。いざ自分が悩んだ時にカウンセリングを受けようと思える人は少ない。なぜなら、カウンセリングは「悩んでいる人」ではなく「病んでいる人」が受けるものというイメージがあるからだ。

2020年10月、うつ病の原因を作るウイルスの遺伝子を慈恵医科大学の教授らが発見した。そして、「うつ病は心の弱さから来るものではない」と付け加えた。そこ

からこの社会のこころの不調への偏見が見えてくる。つまり、現状こころの不調もカウンセリングも誰もが自分には無縁のものだと思い込んでいる。しかし、実際は違う。カウンセリングは安心や健康に向かうためのセルフケアの一つとして考えてもいい。

カウンセリングで相談することは決して深刻でないといけないことはない。聞いてもらいたいことがあったら、それがきっかけになる。私たちはどんな話にも誠実に耳を傾け、絡み合った糸をほぐしていく。一緒に考えながら進めていく。不思議なことかもしれないが、友人や家族と違って、初めてつながる人だからこそ相談できることがある。そして、自分の話を聞いてくれる人が新たにできたという体験が、どんなに安心で安全なことかを体験してほしい。自分を大切にする方法としてカウンセリングがある。そんなことを頭の片隅においていただき、どうかいつかの選択肢にしていただきたい。

カウンセラー 鈴木健一



『カウンセリング・センターからのお知らせ』

問 題 種 別	男	女	
修学相談	履修	0	2
	勉学	53	67
	転部・転科・転学	2	4
	留学	1	1
	免許や資格取得	1	0
	クラブ活動	4	5
進路相談	進級・進学	0	1
	卒業後の進路	3	42
心理相談	家庭	18	20
	精神衛生	77	130
	対人関係	29	50
	異性関係	7	15
その他	44	28	
その他の相談	47	41	
合 計	286	406	

(表の人数は延人数により集計)

表の通り、昨年度一年間にカウンセリング・センターでカウンセリング面接(電話相談や短時間の相談を含む)を受けにきた学生は延べで692人いました。本学学生の総数(2019年5月現在)は8,846人なので、来室率は7.8%でした。

問題種別については、心理相談が最も多く418人、修学相談138人、続いてその他の相談88人、進路相談46人の順になっています。

このように、カウンセリング・センターにはさまざまな問題や悩みをもった学生が訪れていますので、どうぞ気軽にご利用ください。

ところで、みなさんの中には、「どうせ話したって問題が解決しないのでは…」
「うまく自分の事が言えそうもないが…」
「こんな些細な事でもよいだらうか…」などの理由で来室をためらっている人も

いると思います。

しかし、カウンセリング・センターを訪れた人からは、「問題が解決した」「気持ち整理された」「思っていた以上に話できた」「すっきりした」「元気が出てきた」などと言われる事があります。

在学生のみなさんが学生生活を送るうえで、何らかの問題を解決するためにアドバイスをほしいとき、悩みがあつて苦しいとき、どうしたらよいかわからないときなどがありましたら、どうぞ遠慮なくカウンセリング・センターにお越しください。

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

※2020年度中は、土曜閉室

TEL 048-946-1959

(カウンセリング・センター直通)

みなさんがカウンセリング・センターを訪れようと思ったときは、直接来室するか、事前に電話でご予約ください。



http://www.dokkyo.ac.jp/counseling/index_j.html

次号発行は、2021年4月の予定です。