

# 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)

## 『援助要請の難しさ』

スマホで経路を検索し、指示された順路どおりに歩いてきたが、目的のお店が見つからない。さて、どうしようか？

“通りすがりの人に道を尋ねる”、“目的のお店に電話して道順を確認する”、“SNS を使って知人から情報を集める”等、問題解決のための行動はいろいろと考えられる。これらの行動は、いずれも心理学では援助要請行動と呼ばれる。こう書くと少しばかり堅苦しい表現になってしまうが、簡単にいえば、“困ったときに誰かに助けを求める行動”を指す。

“困ったときにはお互い様で、誰かに助けを求めるのは当然でしょ！”と考えるかもしれない。しかし、心理学の研究によると、援助要請行動をとるまでには様々な要因が絡んでおり、また複雑なプロセスがあるという。そのため、予想するほど多くの援助要請行動は生じないそうだ。確かに、街中で通りすがりの人にお店の場所を尋ねるのでさえも、“信頼できる人だろうか？”といった相手への不信や、“訊いてもきっと知らないだろう”といった無力感、“声をかけて無視されたらどうしよう”と

いった不安にとらわれ、援助要請がためられることがある。援助要請は、意外と“ハードルが高い”行動なのかもしれない。

ところで、大学生活を送るなかでは、勉強、進路、対人関係などで悩みを抱えることがある。こうした問題に直面しても、だれにも相談しない学生、つまり援助要請をためらう学生は比較的多い。相談したい気持ちはあるけれど、実際の援助要請には二の足を踏む。そうした葛藤がある。ただ、その葛藤まで含めて相談できるのが、カウンセリング・センターである。是非とも活用してほしい。



## 『コロナ禍における想像力』

去年は世界規模で感染が拡大した新型コロナウイルスの影響で、私たちの生活は多大な影響を受けました。日常生活においても新型コロナウイルスへの感染予防対策として、“新しい生活様式”が求められるようになりました。外出時や他者と接触する機会にマスクを着用することもその一つです。マスクの着用によって自分自身が感染しないため、また、周囲の人に感染させないための予防策として感染予防のスタンダードとなっています。マスクを着けることで多少なりとも不自由さを感じる人もいるかと思いますが、そのような状況の中で他の人がマスクを着けていないのを目にすると戸惑いや違和感を抱くこともあろうかと思われれます。「みんなが感染予防対策に協力しているのにワガママだ。不謹慎だ」などとネガティブな感情が湧いてくることもあるでしょう。

しかし、感覚過敏や皮膚の病気、呼吸器の病気を抱えている人はマスクを着けることで肌の痛みや気分の悪化、集中力の低下、体の異常などといった症状が生じます。マスクを着用したくてもそれが難しい人たちもいます。社会心理学の考えに『行為者—観察者バイアス』というものがあります。人の行動の理由を考える際に、その人の内的要因(性格傾向など)と外的要因(その時の状況など)の両方を踏まえて考えますが、自分自身の行動の理由を外的要因に、他者の行動の理由を内的要因に求めてしまう傾向があります。

マスクをしていない人を見た際に、その人のそうせざるを得ない事情や状況を考える前に「非協力的な人、わがままな人」とマスクをしていない理由を内的要因に求めてしまうことが起こり、その結果としてその人に対してネガティブな感情が生じて心情的にも不快になってしまいます。そうならないためにも頭の中で一旦立ち止まり、「何かしらのマスクをしていない理由があるのか？」と想像力を働かせてみるのが有効です。

今後、日本においてもワクチン接種が進んでいく中、新型コロナウイルスとの付き合い方も変わっていく可能性があります。お互いに想像力を働かせることが他者への思いやりへと変わり、“新しい生活様式”をより実りあるものにしていくことができるのではないのでしょうか。

カウンセラー 山本 良



## 『誰かに話すということ』

春は出会いの季節です。新しい出会いはありましたか。これまでに会った人を思い浮かべると、様々な関係の人がいると思います。関係性によって、知り合い、友達、親友、先輩、後輩などの言葉で表すことができます。

「友達」という言葉を考えると関係性は相手によって同じではないでしょう。たとえば、時々会う友達や毎日のように連絡を取る友達など、接触頻度も違いがあります。相手によって、話題にすることやその内容が違います。恋愛のことはあの友達に話したいな、ゼミや勉強のことはあの友達に聞いてみたいな、と思うことがあるのではないのでしょうか。また、話す予定はなかったけれど、相手が話してくれた話題から自分の思いを話しやすくなるかもしれません。そのような会話から、さらに友達との関係は変化していくと思います。

では、友達に悩みを打ち明ける時は、どのような関係性の人を選ぶのでしょうか。友達に悩みを話すとなると、少し恥ずかしかったり、話してもいいのか迷ったりすることがあるかもしれません。悩みを話したり、わかってくれたりする友達がいないと思うこともあるでしょう。また、友達の前では明るい自分でいたい、こんなことで悩んでいる自分は見せたくない、というような気持ちもあるかもしれません。そのような時は、自分のことをよく知らない人の方が悩みを話しやすいという場合もあります。誰かに悩みを話してみたい、自分のことを

まだ知らない人に話したいと思う時は、カウンセリング・センターのような相談機関を利用する方法もあります。初めて会う人に話すというのは緊張したり、自分のことがわかるのだろうか、と心配したりするかもしれません。

正直なところ、カウンセラーは、あなたの悩みや知りたいことに対して、すぐに答えが出せるとは限りません。また、残念ながらすぐに解決できる魔法の言葉を教えられる訳ではありません。しかし、あなたが話したいことを話して、一緒に考えることができます。まずは何かできることを一つ考えて、やってみるなど、一步を踏み出すお手伝いはできると思います。そして、次に来た時は別の方法を考えたり、何度も試行錯誤しながら答えを探したりすることができるでしょう。一人では他に解決方法がない、と息詰まり、悩み続けることはよくあります。他の人から違う考え方を言ってもらえると視野が広がることもあります。

答えがわからない点はカウンセラーも同じですが、一緒に悩むことができる関係。新たにカウンセラーに出会い、話をして新しい考え方を探してみませんか。

カウンセラー 漆山まみ



## 『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/](https://www.dokkyo.ac.jp/campuslife/health/counseling_center/)

次号発行は、2021年11月の予定です。