

# 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)

## 『融通の利かない思考力』

語学学習が好きな人にとって、外国語の単語を覚えることは、それほど苦痛なことではないのかもしれない。すでに習得している語彙と結びつけながら、未知の単語を難なく覚えてしまう。歴史が好きな人は、歴史上の人物や出来事を時間の流れに沿って次々と覚えていく。

ただし、残念ながら、そうした記憶力を化学式や数式などの暗記に応用するのは難しいようである。“好きな”事柄なら、優れた記憶力を発揮できるのに、嫌いな科目だと、どうもその記憶力がうまく機能してくれない。そのように感じる人も多いことだろう。

記憶力がうまく機能するかどうかは、“好き”や“嫌い”といった感情次第なのだろうか。そうとも言えないようである。記憶や思考力など、われわれの認知機能には“領域固有性の問題”があるとされている。すなわち、われわれが持っている知識や思考力は特定の領域においてのみ機能・発達し、各々の領域を飛び越えて利用することは困難なのだという。

たとえば、オセロが得意な小学生に、大

抵の大学生はオセロでは太刀打ちできないが、それ以外のボード・ゲームで負けることはほとんどないだろう。オセロに関する知識や思考力は、オセロという領域でのみ機能し、発達する。そのため、オセロで培った思考力や知識を、オセロ以外の領域で用いることは意外に難しいのである。私たちの思考力は想像以上に“融通が利かない”ようなのだ。

大学生活では、これまで経験したことがないような新たな課題に直面することも多い。解決策を模索し思い悩むが、問題解決を担う思考力には“融通が利かない”ところがある。悩んだ時には、カウンセリング・センターを利用してほしい。



## 『自分らしくいる時間を大切に』

新型コロナウイルス関連の報道が続いていました。終息と拡大を繰り返し、終わりの見えない状況の中、不安を感じながら過ごされていた方は多かったのではないのでしょうか。その他、日々の生活の中にも人間関係、就活など不安が生じる事柄が様々なかもしれません。この不安の多い時代を私たちはどのように過ごしていくべきでしょう。不安を無くすことよりも、不安とうまく付き合っていくことが必要かと思えます。そのためにぜひ自分を大切にすることを送ってください。日本は他者と足並みを揃えることをよいとする文化であります。合わせることへの疲れを多くの人を感じています。集団の中で他者に合わせることは社会に生きる上で必要なことですが、違いを認めてもらえないことは強いストレスにもなります。そのような時には社会から距離をとり自分の時間を大事に過ごすことが大きな意味を持つのです。

以下に「自分らしくいる時間を大切にする」ためのポイントをまとめてみました。

①メディアやSNSから離れる時間を持つてください。

ニュースはときに不安を強めます。同様にSNSも様々な情報を瞬時得られ、離れている人とつながることのできるツールですが、他者と比較し自分らしくいることが難しくなることもあります。信頼できる情報源を確認する以外はメディアと距離をとるなど使い方を自分なりに見つけ

ていくことが大事でしょう。

②日常生活をていねいに送りましょう。

食事、睡眠をしっかりとって、時には軽い運動で身体を動かしましょう。健康的な生活はストレスへの耐性を高めます。

③日常と切り離されたことに目を向ける時間を持ちましょう。

映画、本、アニメ、漫画などを通して、別の世界を生きることを体験することにより、価値観や視野を広げ、違った見方で物事を考えられることも増えます。また不安をもたらす日常から距離を置くことにもつながるでしょう。

④不安を一人で抱えず人に話してみましょ

う。家族や友人と話すことで不安を軽くすることができます。そのような場を持つことが難しい場合や不安が強すぎて口にすることも困難な時には心理カウンセリングを受けることも助けになるでしょう。

不安とうまく付き合っていくためにも、日々の小さな楽しみやよろこびに目を向けながら、自分らしくいる時間をぜひ大切にしてみてください。

カウンセラー 細谷 早紀



## 『就職活動にまつわる悩みへのヒント』

獨協大学カウンセリング・センターでは、いろいろな相談を受け付けています。最近ではコロナの影響もあってか、将来のことや就職活動に関する相談が増えている印象です。そこで、ここでは就職活動にまつわる悩みに対して、何か役立つ情報を提供できたらと思います。

「キャリア＝仕事」といったイメージが強いかもしれませんが、キャリアとは仕事を含めた人生全体を意味します。キャリアには「外的キャリア」と「内的キャリア」があります。外的キャリアとは、仕事の内容や肩書、年収など外から見えるものです。内的キャリアとは、生きがいや働きがいといった価値観に関するもので、外的キャリアの基礎となるものです。就職先がなかなか決まらないときは、内的キャリアが未整理になっていることがあります。そんなときには、自分の価値観を振り返ってみることもお勧めです。

また、就職活動をしていると、「就職したら、その会社であらゆる生きがい・働きがいを達成しなくては」と固く考えてしまいがちです。生きがいや働きがいは、仕事以外の趣味、ボランティア等のプライベートで達成することも可能です。また、就職してすぐに達成できない働きがいも、2～3年後には達成できるかもしれません。仕事を含めた人生の役割（職業人、家庭人、余暇を楽しむ人、地域に貢献する市民…など）は「ライフ・スペース」、人生の時間軸は「ライフ・ステージ」と呼ばれます。

就職しても仕事以外の役割がありますし、就職した後も自分の成長や環境の変化などがあります。就職直後の自分だけでなく時間的な幅をもち、仕事を含めた生活全体をイメージすると、視野が広がるかもしれません。

「就職はご縁」という言葉もありますが、偶然の出来事が大きな影響を与えるという「計画された偶然理論」という考えがあります。これは、ぼんやりと幸運が降ってくるのを待っていればよいというものではありません。自分の希望をイメージし、それを実現するための準備をしておけば、偶然を見逃すことなくチャンスにしやすいという考えです。イメージや準備がなければ、偶然に気づけなかったり、チャンスにできなったりします。自分は何を大切にしたいのか、ちょっと考えておくと、素敵な偶然に出会えるかもしれません。

みなさまの就職活動が、豊かな体験につながるよう願っております。

カウンセラー 湯本 真之



## 『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	0
	勉学	32	19
	転部・転科・転学	9	2
	留学	0	0
	免許や資格取得	2	0
	クラブ活動	0	3
進路相談	進級・進学	0	0
	卒業後の進路	7	25
心理相談	家庭	4	20
	精神衛生	17	67
	対人関係	11	10
	異性関係	2	39
その他	11	9	
その他の相談	29	27	
合 計	124	221	

(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345人いました。本学学生の総数(2020年5月現在)は8,565人なので、来室率は4.0%でした。

問題種別については、心理相談が最も多く190人、修学相談67人、続いてその他の相談56人、進路相談32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

土 9:00～12:00

\*土曜日は月2回程開室

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](http://www.dokkyo.ac.jp/counseling/index_j.html)

次号発行は、2022年4月の予定です。