

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)

『失敗の捉え方』

年齢を問わず、だれにでも失敗はつきものだ。年長者であっても、同じような失敗を何度も繰り返してしまうことがある。

「失敗は成功の母」などというけれど、失敗した本人には、なかなかそのようには受け止められない。

ところで、語学の勉強をする場合、あなたなら、どのような目標を設定するだろうか？何らかの語学の検定試験のために勉強するということもあるだろう。大学の授業の単位を取得するために語学の勉強に励むという場合もあるかもしれない。あるいは、上達することを目指して語学の勉強に勤しむこともある。目標の立て方は千差万別である。

こうした多種多様な目標も、心理学の達成目標理論に基づくと、大きく 2 種類に分類できるという。その 1 つが習熟目標だ。自分の能力の向上や成長を目標に設定する場合を指す。もう 1 つは、遂行目標である。他者よりも良い成績を収めたり、良い評価を得たり、悪い評価を避けたりすることを目標に据える場合を指す。

この 2 種類の目標のうち、習熟目標を掲

げるひとは、失敗を厭わない傾向にあるという。失敗は熟達への一歩であり、成長までの 1 つの過程とみるようだ。いっぽう、遂行目標を掲げるひとは失敗を自分の能力が低いことの証左ととらえ、失敗の否定的な側面に目が向きがちになるという。失敗をどのように捉えるかは目標の立て方によっても変化するらしい。

ときに、失敗を恐れて一歩を踏み出せないことがある。また、過去の失敗にとらわれて先に進めないこともある。そうしたときには、失敗ではなく設定した目標に目を向け見直してみるのがよいのかもしれない。とはいえ、自力では難しい。カウンセラーに相談するのはいかがだろう。



『程よい距離感』

水耕栽培をしていると、水に浸した茎から根が張り、育っていく。小さい葉と大きい葉を同じ瓶の中に入れると、小さかった方は細く長く根が伸びていき、より大きく太い根を張った方に絡まっていった。瓶の中に余裕がなくなるとカビが発生することもあり、成長しづらいかもしれない。ほどこいてあげようとする、細く長い根は弱々しく、干切れてしまいそうだった。しかし、このままでは悪い影響がありそうだ。丁寧にほどこいて、別々の瓶に入れることにした。

これはまるで親子関係のようである。子どもは日々成長していくが、より強い大人の方に抱え込まれて自由に動けないことがある。親の言いなりでは息苦しくなることもあり、成長できず、自立することが難しくなる。程よい距離感で親離れ・子離れをすることが必要である。

また、夫婦関係も同様である。“コロナ離婚”という言葉もあったが、程よい距離感で生活していた夫婦も外出を自粛し狭い家の中で常に一緒にいると関係が行き詰まり、別々の生活を望むようになる。

人と人が二者関係で良好な関係を維持することは重要なことである。しかし、その一人との関係が上手くいっていないに

も関わらず、それが生活の中心で当たり前になっていると、関係を見直すことは難しいかもしれない。特に家族であれば、一緒に住んでいるのだから仕方がないと思って我慢するだけかもしれない。他の人間関係を上手く築けていたら、自然と別の人の価値観に触れ、風通しが良くなり、異なる見方ができるだろう。関係を見直したり、相談したり、考える機会となる。

人との関係は、程よい距離感が必要なのもかもしれない。それは、どのようにすると良いか、考えて試行錯誤していくことで正解が見えてくるのだろう。その際に、カウンセラーは、共に考え、風通しを良くするお手伝いができるかもしれない。

カウンセラー 漆山まみ



『カウンセリング・センター2021 年度入荷図書情報』

カウンセリング・センター こころの休憩室では、心理学に関する多くの図書を自由に閲覧できます。こころの休憩室ご利用の際、ご活用ください。

今年度入荷した図書は、ご覧の通りです。

図書名	著者	出版社
99.9%は幸せの素人	星 渉	KADOKAWA
大丈夫じゃないのに大丈夫なふりをした	クルベウ	ダイヤモンド社
10代から知っておきたい あなたを閉じこめる「ずるい言葉」	森山 至貴	WAVE 出版
超かんたん 自分でできる 人生の流れを 変えるちょっと不思議なサイコセラピー	東 豊	遠見書房
やる気が上がる8つのスイッチ コロンビア大学のモチベーションの科学 (コロンビア大学モチベーション心理学シリーズ)	ハティ・グラント・ ハルバーソン	ディスカヴァー・ トゥエンティワン
書くだけであなたの「強み」が見つかるノート	田中祐一	SBクリエイティブ
敏感すぎるあなたへ 緊張、不安、パニックは 自分で断ち切れる	クラウド・ ベルンハルト	CCCメディアハウス
「優しすぎて損ばかり」がなくなる 感情脳の鍛え方	加藤俊徳	ずばる舎
ポジティブ心理学が教えてくれる「ほんものの幸せ」の 見つけ方 ――とっておきの強みを生かす	マーティン・ セリグマン	パンローリング 株式会社
図解 自分の気持ちをきちんと伝える技術 人間関係がラクになる自己カウンセリングのすすめ	平木 典子	PHP 研究所
会話が続く、上手なコミュニケーションができる！ 図解 相手の気持ちをきちんと聞く技術	平木 典子	PHP 研究所
マインドフルネスで不安と向き合う―不安から自由になり、 人生をとりもどす	スーザン・M. オルシロ、他	星和書店

その他にも、こちらで掲載できない本がたくさんあります。

『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、勉強、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を実施します。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、2022年11月の予定です。