

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)

『攻撃行動の抑制』

オーストリアの動物行動学者コンラート・ローレンツは「インプリンティング(刷り込み)」という動物の特殊な学習行動の研究でよく知られている。研究成果が認められ、1973年にノーベル生理学・医学賞を受賞した。彼の著書『ソロモンの指輪(早川書房 1998年)』には、動物の攻撃行動に関する以下のような記述がある。

(争いに負けた方のオオカミは)“急所中の急所である首すじを、まったく無防備のまま敵の前にさらしている…(中略)…勝った方のオオカミ…は、この状況のもとではまずけっしてかみつくことはない。かみつきたいのだが、それができないのだ”。

オオカミのように、一撃で仲間の命を奪えるような武器(つまり、牙)を備えた肉食獣では、その武器の使用を妨げる本能的な抑制機能が発達しているという。仲間同士での命の奪い合いは種の存続を脅かす。そのため、一方がひとたび服従の姿勢をとれば、他方は本能的に、それ以上攻撃ができなくなるのだという。

不幸にも、ヒトにはこのような攻撃行動を抑制する本能的仕組みは備わっていない。ヒトが“自らの手で創りだした”破壊的な“武器の威力は、とどまるところなく増大していく”とローレンツは憂慮している。確かに、こうした破壊的な武器を用いて

互いに攻撃を繰り返せば、人類存続の危機ともなろう。

破壊的な武器を創り出したヒトの手は、同時に、誰かを助け、支える手にもなりうる。共感性や愛他的行動は、人類が進化のなかで獲得し、研ぎ澄ましてきた心の機能の1つといえる。攻撃を抑制する本能の代わりに、他者を助けることで喜びを感じる心の機能を人間は授かった。ヒトが今まで存続し得たのは、助け合い、思い合う心があったからにほかならない。

カウンセリング・センター 所長

田口 正徳



『のんびりしに来て下さい』

大学生の皆さんの話を聞く中で最近思った事があります。皆さんの困り事には、勉強や部活、そして、バイトの事など様々ですが、誰でもが大学生という職業を「生き生きと過ごして欲しいな！」と思うようになりました。私はカウンセリングをする中でそのためのお手伝いができれば良いなと思っています。

さて、皆さんの中には「カウンセリング・センターって何をしてもらえる所だろう？」と思っている方も多いのではないのでしょうか？大学生活の中で(日常生活上の事でも結構です)つらい事や困った事、気になる事があたら遠慮なくお話しにきて下さい。私の場合には、楽しかった事・嬉しかった事を「誰かに話したくて仕方がない！」という場合も構いません！？ゆったりした空間でのんびりしながら静かに自分を見つめてみるのもおつなものかと思います。

「自己分析は自分でできているヨ！」という方も多くいらっしゃいます。また、読書や身近な信頼できる人に相談する事で困り事が解決したという方も大勢います。

しかし、なかなかそう上手く行かない場合もあります。自分を見つめると簡単に言います。私もそうですが、辛かった事や嫌な体験はできるだけ思い出したくないものです。できれば心の外に放り出してしまっただけで済ませたいのが心情ですね！そこで、カウンセラーの出番です。一人ではあまり辛くて難しい事はカウンセラーがお手伝いします。悩み事を一人でアレコレ考えていても頭の中をぐるぐる堂々巡りしてしまっただけで解決できないと言う

事は良く聞きます。一人で自分の頭の中だけでグルグル考えているよりは、誰かが一緒に考えてくれたらより楽になるのではないのでしょうか。私はカウンセラーの役割は、一人では見つめるのが辛い体験と一緒に見つめ、そして考えるお手伝いだと思っています。

ただ、「自分を見つめるなんて難しい事と言うな」と感じるかも知れませんね！皆さんにも馴染みのある言葉で言えば「心の旅！」のように考えていただくと是非興味を持ってもらえれば嬉しく思います。辛くて心の外側に放り出してしまっていたものを取り戻して、心の中にその置き場所を見つけられればより心が広がって楽になって行くでしょう。

また、「私の困り事はそんなに内面的な事じゃないから…」と言う方もいるでしょう。そんな心配はいりません！カウンセリングは(私の場合ですが)、勉強や部活、そして、バイトや恋愛など、どんな困り事に対してもその辛さに寄り添いながらいろいろな対処する工夫と一緒に考えるお手伝いだと考えていただければ丁度良いかと思っています。

そして、皆さんが大学生活を「イキイキ」と過ごしていただきたいなと願う次第です！



カウンセラー 清川雅充

『カウンセリング・センター2022年度入荷図書情報』

カウンセリング・センター内の「こころの休憩室」では、心理学に関する多くの図書が、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。2022年度に新たに入荷した図書の一部を、ご紹介します。

図書名	著者	出版社
脳疲労が消える最高の休息法 脳科学×瞑想 聞くだけマインドフルネス入門	久賀谷 亮	ダイヤモンド社
ちょっとしたことでうまくいく 発達障害の人が上手に勉強するための本	安田祐輔	翔泳社
自信がなくても行動すれば自信はあとからついてくる——マインドフルネスと心理療法 ACT で人生が変わる	ラス・ハリス	筑摩書房
幸福になりたいなら幸福になろうとしてはいけない マインドフルネスから生まれた心理療法 ACT 入門	ラス・ハリス	筑摩書房
キャンパスライフ サポートブック:こころ・からだ・くらし	香月菜々子 古田雅明	ネルヴァ書房
精神分析の歩き方	山崎 孝明	金剛出版
これだけは知っておきたい双極性障害 躁・うつに早めに気づき再発を防ぐ! 第2版ココロの健康シリーズ	加藤 忠史	翔泳社
時間術大全——人生が本当に変わる「87の時間ワザ」	ジェイク・ナップ ジョン・ゼラツキー	ダイヤモンド社
ライフハック大全——人生と仕事を変える小さな習慣 250	堀 正岳	KADOKAWA
トラウマによる解離からの回復:断片化された「わたしたち」を癒す	ジェニーナ・フィッシャー	国書刊行会
感情に働きかける面接技法:心理療法の統合的アプローチ	レスリー・S. グリーンバーグ	誠心書房
不安な自分を救う方法	柳川由美子	かんき出版

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ので、一度こころの休憩室へお越しください。

『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、2023年4月の予定です。