

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)

『春、遠からじ』

桜の花が舞うキャンパスに、暖かな陽の光が降り注ぐ。待ちに待った春である。

今年の冬は、日による寒暖差が比較的大きかったようにおもわれる。その分、冬の寒さがよりいっそう厳しく感じられた。

寒いのが苦手な者にとって、冬は憂鬱な季節だ。長く寒い冬が来るだけで、大きなストレスである。「この寒さ、いつまで続くのやら…」とため息をつき、気持ちは沈みがちとなる。

“If Winter comes, can Spring be far behind? (冬来りなば、春遠からじ)”。英国の詩人 P. B. Shelly の詩『Ode to the West Wind (西風の賦)』にある一節だ。有名な言葉なので、聞いたことがあるという人もいるかもしれない。“冬が来るということは、春はもうすぐそこである”。なるほど、そういう考え方もあろう。そう言われると、寒い冬でも、幾分気持ちは楽になる。

寒い冬がストレスの原因(ストレッサー)となるかどうかは、冬の捉え方によるのかもしれない。寒さが厳しくても、春はもうすぐそこだよといわれると、どうにか耐えられそうな気持ちになる。

ある出来事や状況がストレッサーとなるの

かどうかは、その出来事や状況に対するそれぞれの捉え方、つまりその出来事に対する評価が大きな役割を果たしているという。また、そうしたストレッサーつまり“嫌な出来事”をどうすれば乗り越えられるのかを考えることも、1つの評価(対処の評価)だといえる。このように、心理的ストレスの生起には、個々人の認知的評価が深く関与しているとされている(Lazarus & Folkman, 1984)。

とはいえ、認知的評価を独力で変えていくのはそれほど簡単なことではない。是非とも、カウンセリング・センターを活用してほしい。

カウンセリング・センター所長

田口 雅徳



『ネガティブを受け止める』

日々生活を送っていると、楽しい、嬉しいなどのポジティブな感情だけではなく、ネガティブな感情を抱くこともあるでしょう。特に、新しい生活が始まるなど環境の変化が起きれば、慣れるまで緊張感を持ち、不安を感じながら日々を過ごす方も多いでしょう。思うようにいかないが増えれば、苛立ちや落ち込みなどを感じやすくなるかもしれません。

このようなネガティブなものに思える感情を私たちはなぜ感じるのでしょうか。不安や緊張は危険を察知して、備えさせる機能を持ちます。苛立ちなどの怒りは、自分を守るため他者や周囲の環境に立ち向かうことに、落ち込みは、一時的にその場から身を引いて、自身の回復を促すことに役立ちます。このように、ネガティブな感情は、私たちが苦しめるものでもありながら、生存していくためには必要な機能ともいえそうです。

そのように考えると、いっそなくなってほしい！と思いがちなネガティブ感情ですが、そのような感情を抱くことは悪いことではなく、むしろ当然のことだと認めてあげても良いのかもしれません。同時に、普段よりネガティブな感情に包まれやすくなっているときは、休憩が必要なサインだと考えてもよいでしょう。

ネガティブな感情が強いと、その気持ちで頭がいっぱいになってしまうことがあります。ネガティブな感情に気が付いたら、意識的に「今起きていること」を観察して

みてください。今何が見えますか？どんな匂いがしますか？身体はどんな感覚ですか？「今起きていること」に目を向けると少しずつ心と頭が落ち着いてくるかもしれません。周りの人に相談するのもよいでしょう。一人で背負っていた気持ちを話すだけでも心が軽くなり、人とのつながりを感じられ、安心感が得られます。

ネガティブな感情が強すぎて大変、誰に相談すればよいかわからないということもあるかと思います。そんなときは、ぜひカウンセリングで気持ちを和らげにきてください。

心が落ち着いてくると、次第に前を向けるようになっていきます。その頃には、勉強、部活、就職活動など自分自身の頑張りたいものに向かって、ネガティブな感情が多少あってもそれらを受け止め、進んでみようという気持ちになっているかもしれません。

カウンセラー 久保 瑞



『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
ADHD 脳で困ってる私がしあわせになる方法	中島美鈴	主婦の友社
マンガでわかる 私って、ADHD 脳!? 仕事&生活の「困った!」がなくなる	司馬理英子 しおざき忍	大和出版
休息の科学 息苦しい世界で健やかに生きるための10の講義	クラウディア・ハモンド	TAC 出版
幸福の意外な正体 なぜ私たちは「幸せ」を求めるか	ダニエル ネットル	きずな出版
こころのウイルス	ドナルド ロフラ ンド	英治出版
心の整えかた トップアスリートならこうする	田中ウルヴェ京	NHK 出版
自分を育てる方法 仕事や人生の迷子になりがちなあなたに贈る	中竹 竜二	ディスカヴァー・トゥエン ティワン
図解でわかる 14歳からのストレスと心のケア	社会応援ネットワーク	太田出版
ひと目でわかる 心のしくみとはたらき図鑑 (イラスト授業シリーズ)	黒木 俊秀 (監修)	創元社
ケースの見方・考え方:精神分析的ケースフォーミュレーション	ナンシー マック ウィリアムズ	創元社
自分で治す「社交不安症」	清水 栄司	法研
心のざわざわ・イライラを消すがんばりすぎない休み方	荻野淳也	文響社

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、恋愛関係、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、性格検査や職業興味検査など各種の心理検査を実施します。自分のことを知る手がかりとして利用してください。検査を受ける場合も事前予約が必要となります。



https://www.dokkyo.ac.jp/campuslife/health/counseling_center/

次号発行は、2023年11月の予定です。