

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)

『“ねえ、見てて！”の想い』

Maslow (1954) は、ひとの欲求には階層性があり、より低次の欲求から高次の欲求へと充足されていくと主張した。たとえば、飢えや渇き睡眠欲などはひとの生命維持には欠かせない欲求であり、欲求の階層構造のなかでも基底部に位置すると考えられる。ひとは、まず、こうした生理的欲求を充足させようとするという。

つぎに、ひとは自らの身を守ろうと行動する。これは安全欲求の充足である。たとえば、夜、ドアに鍵をかけ、安全・安心な部屋のなかで眠りにつく。これも安全欲求を満たすための行動だろう。

安全欲求の上位に位置するのが社会的欲求あるいは所属と愛の欲求である。ひとは社会的動物といわれるように、他者とのつながりを求める存在である。SNS のうえでも、リアルな世界のなかでも所属できる集団をひとは求め続ける。

このように、他者とのつながりのなかで生きる人間は、その他者から認められることを求める。これが承認欲求である。小さな子どもは周囲の大人に向かって、“ねえ、見てて！”と声をかけ、水たまりを飛び越えたり、

少し段差のあるところから飛んでみたり、ステップを踏んでみせたりする。大人は“まあ、すごい！”と目を丸くしてみせる。承認欲求が満たされた子どもはご満悦だ。

承認欲求が満たされることで、ひとは“やればできる”という自信を深め、自らの存在の尊さを確認できる。こうした欲求充足の各段階を経て、“自分らしく生きていきたい”という自己実現の欲求が生まれてくるそうだ (Maslow, 1954)。

大人になると、他者から認められる機会がめっきり減る。とはいえ、大人が子どものように、“ねえ、見てて”と誰かに声をかけ、承認欲求を満たすわけにもいかない。満たされない承認欲求は自己実現への意欲を削ぐことになろう。誰かに認められたい想いがあるのなら、是非カウンセリング・センターを訪れてほしい。

カウンセリング・センター所長

田口 雅徳



『自分を大切にするために「気づく」ということ』

心に負荷がかかっているとき、皆さんはどんな気持ちになりますか？どんな行動をよくするでしょうか？自分のストレス状態に気づかないと心の調子を崩していても、そのまま頑張り続けてしまうことがあります。何かに向けて頑張っているときほど、負荷がかかっている自分に気づきにくいものです。心に負荷がかかることは誰にでもあることです。その状態に「気づく」ために、どのようなストレスサインが生じるか知っておくことが大切になります。食欲が湧かない、反対に食べすぎる、いらいらしやすい、寝つきが悪い、趣味を楽しめない、人と会いたくないなど、さまざまなストレスサインがあるでしょう。ただし、ストレスサインは人によっても、状況によっても異なった形で現れます。ストレスサインに「気づく」ためには、元気なときや、そうではないときの体や心の状態、ストレスを感じた際にどんな行動をよく選択するのか等を観察して知っておくことが必要です。ストレスサインに気づき、ストレスを対処するための行動を選んだあとも、心と体の状態はどう変化するか、自分に適しているかと観察し「気づく」ことが大切です。その過程があって、はじめて自分にとってベストとなる心と体が落ち着くリラックス方法が選べるようになります。例えば、筆者の場合は「無性にポテトチップスが食べたい」と感じるものが1つのストレスサインですが、「ポテトチップスを食べる」行動をとると、一時、気分がよくなっても、根本的な気持ちの回復にならず、もやもやとした気持ちが続くことに「気づき」、自分にとって適切なストレスケアは食べることでは

なく、「人に話を聞いてもらう」「お風呂につかる」「音楽を聴く」「本を読む」などが気持ちの落ち着くものだと検証していく中でわかりました。

皆さんも、心に負荷がかかっているときに感じる気持ちや、選びがちな対処行動を観察し、その時々自分の心や体の状態に「気づく」ことで、自分に必要な対処が適切に選べるようになるでしょう。

このような「気づき」を見つけるお手伝いをする場所としてもカウンセリング・センターは利用していただけます。きちんと困りごとがないとカウンセリングは受けられないんじゃないかと、利用できずにカウンセリング・センター・ニュースを手にとってくれた方もいるかもしれません。いま現在、大きく困ってはいなくても専門家と自分について話すことで、自分を認めることができたり、安心して自分らしく過ごすことができるかもしれません。また、自分がどのように考え、感じているのか、自分に対する「気づき」を探求することで、自分にとって最良の選択をする上で役に立つかもしれません。このように自分を大切にするための時間としてカウンセリングを体験してみてもいいでしょう。

自分を最も大切にすることができるのは自分です。自分のためになる選択をするために、自分の心や体の状態に目を向け、本当に望むことに気づきながら、自分のための人生を歩んでいただきたいと思います。お



『カウンセリング・センター 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・貸出できます。こころの休憩室利用の際、ぜひご活用ください。図書の一部を、ご紹介します。

図書名	著者	出版社
世界一やさしい「やりたいこと」のを見つけ方 人生のモヤモヤから解放される自己理解メソッド	ボブ・トビン (著) 矢島麻里子 (翻訳)	ディスカヴァー・トゥエン ティワン
親といるとなぜか苦しい 「親という呪い」から自由になる方法	リンジー・C・ギブ ソン	東洋経済新報社
発達障害のある人の「ものの見方・考え方」「コミュニケーション」「感情の理解」「勉強」「仕事」に役立つヒント	高岡 佑壮	ミネルヴァ書房
障害理解のリフレクション 行為と言葉が描く<他者>と共にある世界	佐藤 貴宣 (編集) 栗田 季佳 (編集)	ちとせプレス
ACT 不安・ストレスとうまくやるメンタルエクササイズ	武藤 崇	主婦の友社
マインドフルネス・ストレス低減法ワークブック	ボブ・スタール	金剛出版
認知行動療法で「なりたい自分」になる スッキリマインドのためのセルフケアワーク	高井 祐子	創元社
今日も明日も「いいこと」が見つかる 「織細さん」の本	武田 友紀	ダイヤモンド社
続 多分そいつ、今頃パフェとか食ってるよ。 孤独も悪くない編	Jam	サンクチュアリ 出版
学校では教えてくれない 自分を休ませる方法	井上 祐紀	KADOKAWA
不調ごとのセルフケア大全 おうち養生 きほんの 100	田中 友也	KADOKAWA
「今ここ」神経系エクササイズ 「はるちゃんのおにぎり」を 読むと、他人の批判が気にならなくなる。	浅井 咲子	梨の木舎

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、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手配を入れてください。

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、2024年4月の予定です。