

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)

『“わからない” から始まる理解の深化』

「すうじで“じゅう”って、かけるよ！」といって紙にクレヨンで数字を書き始める。「ほら！」といって、みせてくれた紙には、確かに“10”と記されてあった。そこで、「じゃあ、“じゅうろく”って、かける？」と尋ねると、「かけるよ！」といって、また紙に向かう。「はい！」と、みせてくれた紙には“106”と記されてあった。「おお、じゅうろく！なるほどねえ」。

数やその表記、計算に興味をもちはじめるのは、幼児期後期あたりからだろう。上記のような例は、幼児には“あるある”の誤りだろう。数概念や算数（数学）に係る発達は、この先も行きつ戻りつ進んでいくことになる。

数学者の谷口隆氏がお子さんと買物に出かけた道すがら、計算問題を出した時の話である。

「 $7+9$ は？」と訊くと「16」で正解、「 $70+90$ は？」と訊くと「160」でまた正解、そこで「 $700+900$ は？」と訊くと「1060」で不正解となった。ヒントのつもりでもう一度「 $70+90$ は？」と訊いてみると、先ほど正解した問題まで、わからなくなってしまうようだ。1つの失敗や誤りをきっかけとして、それまでできていたこと、わかっていたことができなくなり、

わからなくなる。こうした一歩後退は、長い目でみると、物事を豊かに、深く理解するためのチャンスでもあるという（谷口隆（2021）『子どもの算数、なんでそうなる？』岩波科学ライブラリー）。

大学時代は自分探しの時期といわれる。様々な経験を通して自己理解を深めていく。時には挫折や失敗を経験し、それまでに確立した自信や自己像が打ち碎かれることもあろう。しかし、そうした自己像を揺さぶられる経験もまた、長い目でみれば、深く豊かな自己理解のためのチャンスであるのかもしれない。

カウンセリング・センター所長

田口 雅徳



『キャンパスで静かに過ごしたいときの「心の休憩室」』

新入生の皆様、ご入学おめでとうございます。在校生の皆様、新年度が実り豊かになりますようお祈りしております。

春はいろいろと新しいことが始まる季節でもあります。大学では履修登録や新しい人間関係、人によってはサークルやアルバイトなど、生活の変化が生じやすい時期です。このような変化というのはストレスに結びつきやすいものです。

ストレスと聞いて思い浮かぶものは、辛いことや嫌なことが多いかもしれませんが、実は良いことや楽しい出来事であってもストレスになると言われます。何かの出来事が起きるといことは、その変化に適應する必要が生じて負担になるからです。

しかし、ストレスも適度な量であれば、生活を充実したものにしてくれます。緊張感のない場所で勉強するよりも、適度に緊張感のある場所の方が勉強しやすいという経験は、皆様にもあるのではないのでしょうか。

やっかいなのは、何をストレスに感じるのか、それをどのくらいストレスに感じるかは人によって異なるということです。そのため、自分の状態に気をつけておかないと、周りに合わせているうちにいつの間にかストレスを抱えこみすぎてしまう、そんなことにもなりかねません。

過度なストレスを抱え続けると、だんだんと心と体が疲れてしまいます。やがて、朝起きられなかったり、課題を提出できなくなったり、人づきあいが面倒に感じたり

するようになったりします。

もし、キャンパスで過ごしていて、「少し一人で過ごしたいな」、「静かな場所で気持ちを落ち着けたいな」など、そんなふうに思うことがあれば、少しストレスを感じているのかもしれませんが。

そんなときは、「心の休憩室」で過ごすこともできます。昼休み、空き時間など、開室時間内であれば、いつでも何度でも、特別な申請などせずに利用することができます。部屋にはソファやテーブルがあり、視線が気にならないようにパーテーションも用意されています。また、本も置いてありますので、読書をしながら過ごすこともできます。場所は、図書館の向かい側にあります。

隣がカウンセリング・センターなので、利用方法についてご質問がありましたら、お気軽にスタッフへお声掛けください。皆様のご利用をお待ちしております。

カウンセラー 湯本 真之



『カウンセリング・センター 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
小さなことに左右されない 「本当の自分」を手に入れる9つのステップ	水島 広子	大和出版
多分そいつ、今ごろパフェとか食ってるよ。	Jam (マンガ・文) 名越 康文	Sanctuary books
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
思い出すと心がざわつく こわれた関係のなおし方	イルセ・サン 浦谷 計子(訳)	Discover
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
隠れアスペルガーさんの 才能・仕事の見つけ方	吉濱 ツトム	宝島社
大学生のためのアルバイト・就活トラブルQ & A	石田 眞 朝倉 むつ子	旬報社
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	クラウス・ベルンハ ルト	CCCメディア ハウス
こころの整えかた トップアスリートならこうする	田中ウルヴェ京	NHK出版
セルフケアの工具箱 ストレスと上手につきあう100のワーク	伊藤 絵美	晶文社
「本当の友達がいなくてさびしい」と思ったとき読む本	大嶋 信頼	大日本印刷

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ています。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11月の予定です。