

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)

『環境移行とは？』

みなさんのなかには、大学への入学にともない、一人暮らしを始めたというひともいるかもしれない。あるいは、これまでと同様に自宅から通学しているが、高校時代に比べると通学に多くの時間を費やさなければならなくなったというひともいることだろう。また、高校までとは授業の受け方や履修の仕方が大きく異なるため、戸惑いを感じているひともいるとおもわれる。新入生の皆さんの多くは、大きな環境の変化を経験しているといえる。

いままで慣れ親しんだ環境を離れ、新たな環境に身を置くことを心理学では“環境移行”とよぶ。思い返してみると、日本では幼児期から青年期に至るまで、断続的に環境移行が発生する。幼稚園や保育園から小学校へ、小学校を卒業して中学校へ、そして中学を卒業すると高校へと進学する。多くの場合、そのたびごとに環境移行が生じる。こうした環境の変化は心身に強い緊張を生む。当然のことながら、新たな環境へのスムーズな適応が課題となる。

心理学の研究によると、環境移行にともなう適応・不適応の問題には、新しい環境に対する“期待の大きさ”や“期待と現実とのズレ”が1つには関連するという。つまり、志望していない学校へ入学した場合や入学後の環境が入学前の期待と大きくズレている場合、新たな環境で不適応となる可能性があるという（たとえば、岡田ら、2022）。大学に入学したものの授業を休みがちとなり、ついには休学や転学となるケースもみられる。

いっぽうで、環境移行は社会的な適応力の向上や、人格的発達につながるとの指摘もある。新たな環境に移行していくことには、否定的な面と肯定的な面の両面があるようだ。

いずれにせよ、新学期がはじまり、何となく不安を感じたり、違和感を覚えたりしたら一人で悩まずにカウンセリング・センターを利用してほしい。

カウンセリング・センター所長

田口 雅徳

1 ページ



『ストーリーの中に見つける自分』

物語は好きですか？私はカウンセラーとして、またひとりの人間として「人は起こったことに対していかに納得するか」というテーマに関心を持っています。太古の昔、まだ薬という薬もない頃にもメンタルの病気や不調は存在していたはずです。あるときは祟りのせい、またあるときは霊的なもののせいにして、儀式を執り行う。その時代や文化に合ったいろんな方法で人類は未知なる病に対して一応納得し、不安を鎮めてきた歴史があります。

現在では、基本的には科学研究をベースにして環境や遺伝、脳内物質に精神的な病の原因を求めています。「うつは脳内物質セロトニンの減少によって起こる」というふうに。そう考えると現代的な理解というのは、ある意味ではその個人を取り巻く極めて個別的な状況、そこにまつわる

ストーリー性を切り離すことで強固な共通認識を築くことに成功した、と言えるかもしれません。だからこそ「心の教育」や「ストレス対処法」というようなものは、頭では納得するけれど、どこか無機質で“今このときをなんとか生きているあなたに”という個に迫るメッセージが弱い感じもします。

ですから、今回はもう少し個に寄った世界、何らかの理由で精神的な不健康さや苦難を味わう主人公の世界を、映画というフィクションの枠の中で覗いてみることを提案してみたいと思います。そこに描かれたストーリーを通して「精神的な健康とは？」「自分らしい選択とは？」「どんなふうに自分は今の自分に納得するだろう？」を考えたり、感じるきっかけにしてみるのもいいかもしれません。

カウンセラー 横田 修一

題名（公開年）	主演	テーマ
メメント (2000 年)	ガイ・ピアース	記憶障害、トラウマ、時間
マシニスト (2004 年)	クリスチャン・ペール	トラウマ、睡眠不足、幻覚、食欲不振
アビエイター (2004 年)	レオナルド・ディカプリオ	強迫、引きこもり
ブラック・スワン (2010 年)	ナタリー・ポートマン	過度のプレッシャー、嫉妬、幻覚、妄想
ミッション：8 ミニッツ (2011 年)	ジェイク・ギレンホール	脳と身体、心とテクノロジーの融合
ブリデスティネーション (2014 年)	イーサン・ホーク	選択、過去、未来
イミテーション・ゲーム/エニグマと天才数学者の秘密 (2014 年)	ベネディクト・カンバーバッチ	同性愛、差別、創造性、戦争

『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。2024年度購入図書の一部を、ご紹介します。

図書名	著者	出版社
あなたを閉じこめる「ずるい言葉」	森山 至貴	WAVE 出版
「しなくていいこと」を決めると、人生が一気にラクになる	本田 秀夫	ダイヤモンド社
「むなしさ」の味わい方	きたやま おさむ	岩波新書
自分だけの強みが遊ぶように見つかる 適職の地図	土谷 愛	かんき出版
親子は生きづらい「トランスジェンダー」をめぐる家族の物語	勝又 栄政	金剛出版
「反すう」に気づいてぐるぐる思考から抜け出そう！ 新刊 認知行動療法に基づくセルフケアブック	大野裕 監修、梅垣 佑介 他 著	岩崎学術出版社
はじめてのストレス心理学	永岑 光恵	岩崎学術出版社
パニック障害なんてこわくない～「ドキドキ」をコントロールするガイドブック	ベヴ・エイズベット	大和書房
世界一やさしい依存症入門～やめられないのは誰かのせい？～	松本 俊彦	河出書房新社
あなたがあなたであるために 自分らしく生きるために～自分らしく生きるための自閉スペクトラム・ガイド～	ローナ・ウィング	中央法規出版
発達障がい生きない。	Aju、永浜 明子	ミネルヴァ書房
不安・イライラがスッと消える「安心のタネ」の育て方	浅井 咲子	大和出版

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

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、2025年11月の予定です。