

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)

『三人称単数現在形の-s』

突然だが、みなさんは中学時代に学習した英語の「三人称単数現在形の-s」を正しくつかえているだろうか？説明するまでもないが、主語が三人称単数で動詞が現在形の場合、動詞の末尾に“-s”をつけるというルールだ。

英作文なら時間に余裕もあるので、“He studies English very hard”と正しく書くことができるかもしれない。しかし、会話では意味内容を伝えることに精一杯で、どうしても三単現の“-s”をつけわすれてしまうことがある。「あれほど一生懸命に英語を勉強したのに…」とがっかりする。

中学生でも知っている、わかりやすい文法事項なのだが、実際に三単現の“-s”を使いこなすには英語にかなり習熟している必要があるという（白井恭弘(2025)『新版外国語学習に成功する人しない人：第二言語習得論への招待』岩波科学ライブラリー）。ひとが一度に処理できる情報量には限度がある。心理学では「作業記憶の容量」として知られているが、あまり英語に習熟していないひとだと、日本語から英語への訳出のために作業記憶の容量を使い果たし

てしまい、細かい文法項目まで処理する余裕がなくなってしまうのだ。その結果、「わかつちやいるのに“-s”忘れ…」ということが起こることになる。

さて、新年度が始まり、大学からはいろいろな情報が発信されてくることだろう。それに加えて、SNSには映える情報が溢れている。情報の波に圧倒され、こころが疲れ果ててしまうということもあるかもしれない。ひとの情報処理には限度がある。許容量を超えた情報に、こころはフリーズしてしまう。溢れる情報の処理で疲れを感じたら、カウンセリング・センターの“こころの休憩室”を訪れてみてほしい

カウンセリング・センター所長

田口 雅徳



『考えごととの付き合い方』

大学生の時期は学校の授業のこと、周りの人との関係性、自分の在り方や将来についてなどたくさんのことについて考える時期でしょう。

このように考えごとをしているとき、多く人は未来をより良くするために頭の中で考えを巡らせているかと思えます。その一方で、心理学の研究ではぐるぐる考えごとをすることがうつや不安などのメンタル不調につながるとも言われています。

ぐるぐる考えているうちに、不安が膨らんでくる、気分が落ち込んでいくというとき、一度、その考えごとは今の自分にとって大事なことなのか、考えることが解決につながるかを自問してみてください。いずれにもあてはまらないとき、その考えごとは一旦脇に置いておいてもよいかもしれません。代わりに、自分の好きなことや落ち着く行動を取ってリフレッシュを試みるのはいかがでしょうか。

とはいえ、考え、悩む時間は生きていくうえで大切な時間でもあるでしょう。時に目を背けてもあきらめずに考え抜いた時間は、一人一人の人生においてかけがえのないものとなっていくかと思えます。

考えても答えが出ず、方向が見いだせないとき、他の人と話してみることで新たな気づきを得て、少しだけ道

が拓けるかもしれません。何よりひとりではないと感じられることが、心の支えになることも想像されます。

また、カウンセリングを使うのも一つの方法としてぜひ頭の片隅に置いてみてください。カウンセリングの中で自分の現状を言葉にして話すことで、考えが整理され、解決方法が見つかることもあるかもしれません。

その一方で、考えごとや悩みの多くは正解のないものです。それゆえに、はっきりとした解決法はなかなか見つからないことも多くあります。それでも、少しでも安心・安全に悩みながら、ご自身の価値観を大切に、自分らしく生活していけるよう、カウンセリングを通してささやかながらサポートをできればと思っています。

カウンセラー 久保 瑞



『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「心の休憩室」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。心の休憩室利用の際、ぜひご活用ください。2025年度購入図書の一部を、ご紹介します。

図書名	著者	出版社
先延ばしグセ、やめられました！ 書いてみるとうまくいく	中島美鈴	大和書房
マンガで挑戦とちらかった頭の中を整理して決められる人になる	中島美鈴	主婦の友社
プロカウンセラーが教える他人の言葉をスルーする技術	みき いちたろう	フォレスト出版
人生を立て直す！ 捨て方・片づけの超習慣	石田 毅	朝日新聞出版
自分を幸せにする 1分 心ストレッチ 不安やモヤモヤが消えて元気になれるココロチャージ	中野左知子	あさ出版
「いつも不安で頭がいっぱい」がなくなる本 心のざわざわをどうにかしたいあなたへ	清水栄司	ディスカヴァー・トゥエンティワン
それ、すべて過緊張です。	奥田 弘美	フォレスト出版
ふつうに働けないからさ、好きなことして生きています。	平城 さやか	百万年書房
ポンコツなわたしで、生きていく。～ゆるふわ思考で、ほどよく働きほどよく暮らす～	いしかわ ゆき	技術評論社
ニュートン超図解新書 最強にわかる ストレス	大平 英樹 (監修)	ニュートンプレス
別冊 メンタルの取扱説明書 (Newton 別冊)	ニュートンプレス	ニュートンプレス
別冊 ストレスの脳科学 (Newton 別冊)	ニュートンプレス	ニュートンプレス

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、一度心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』

【心の休憩室の催しもの】

■お話し会について

2025年度、カウンセリング・センターでは、毎週金曜日のお昼休み（13：00～13：25）に、心の休憩室でコミュニケーションをテーマにした集まりを行いました。

参加者は3～5名で、カウンセリング・センターのスタッフが進行役となり、毎回テーマに沿って学んだり、意見交換したりしました。お茶の提供もあって、時折談笑もある和やかな雰囲気でした。

「看板を見て面白そうと思った」、「ほかの人がネガティブな気持ちを持っているのを知って安心した」、「お茶がおいしかった」などの感想が聞かれました。

カウンセリング・センターでは、2026年度も同様の「おはなし会」を開催したいと考えています。「自分の思いを誰かに話してみたい」「同世代の仲間と話をしてみたい」など、「おはなし会」に少しでも興味があれば、是非、参加してみてください。

ただし、2026年度の「おはなし会」については実施方法や実施回数がまだ決まっていません。今後、計画が決まりましたら、「心の休憩室」の入り口に掲載していく予定です。ご質問などありましたら、カウンセリング・センター受付までお問合せください。

金曜日「おはなしの会」へのお誘い

毎週金曜日のお昼休み（13：00～13：25）に、この会について学んで、疑問に感じているための勉強会を開きます。ご興味のある方は、この日の休憩室にお越しください。

内容

「この会って啥タイム」というテキストを使って、悩みや不安、疑問（認知行動療法）を学びます。

気づいたことや感じたことを共有して、視野を広げたり、考えを豊かにしていきます。

コミュニケーションの機会にもなります。

スケジュール（予定）

日	日	プログラム内容	日	日	プログラム内容
1	10月3日	ガイダンス・自己紹介	7	11月21日	異質な自分を探そう
2	10月10日	思った『気持ち』をつかまそう	8	11月28日	考えをつかまそう
3	10月17日	感情と身体はどんな関係？	9	12月5日	いろいろな考えをしてみよう
4	10月24日	楽しいことをさがそう	10	12月12日	苦手なことはなんだろう？
-	10月31日	～お休み～	11	12月19日	苦手なことに挑戦しよう！
5	11月7日	アサーティブに伝えよう（1）	12	1月9日	問題を解決しよう
6	11月14日	アサーティブに伝えよう（2）	13	1月16日	学んだことをまとめよう

※日程が変更になる場合もあります。

Q & A

- ① 「どのような人が参加可能ですか？」
② 異質な自分を探そう、どなたでも参加可能です。進行役として、カウンセリングセンターのスタッフも参加いたします。
- ③ 「予約は必要ですか？」
④ 予約は不要です。13時ごろに「この日の休憩室」にお越しください。
- ⑤ 「毎回参加しないといけないですか？」
⑥ 毎回それぞれのテーマに沿って学びます。興味のある回のみ参加でも大丈夫です。

「つらい気持ちを癒やしたい」、「大学で誰か話さずには居られない」など、少しでも興味を持ってもらえたら、足を運んでみてください。ご質問やご不明な点がございましたら、お気軽にカウンセリングセンターへお問い合わせください。（電話：049-946-1959）

■講演会について

カウンセリング・センターでは、毎年秋に学外の講師を招いて講演会を実施しています。2025年度のテーマは『先延ばしグセをやめる方法！』でした。今年度も、学生生活や暮らしに関わるテーマやヒントになる講演会を考えています。次号では、秋の講演会の内容も紹介していきますので、ぜひご覧ください。



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

次号発行は、2026年11月の予定です。