第 92 号

2026 年 11 月 1 日

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

℡048-946-1959（直通）

『カメと話す大家のざらめさん…？』

小学 4 年生のこのみは、お母さんと一緒に子猫のルルと暮らせる住まいを探していた。そこで紹介されたのが、カステラのようなアパートと、その大家であるざらめさんだ。ざらめさんはカッパを先祖にもつそうで、飼っているカメの千太郎と話ができる。周りのひとからみると、ざらめさんはひとりごとを話しているようにみえるが、実際のところは、このカメの千太郎と話をしているのだ。そうして、カステラアパートのまわりで起こるちょっとした出来事（迷子になった老猫探しや池に落とした宝物探しなど）を千太郎と協力して解決していく（島村木綿子著『カステラアパートのざらめさん』2022 年）。

ざらめさんのようにカメと会話はできなくても、こころをかよわせることはできるようにおもう。たとえば、失敗続きで落ち込んでいるとき、もし千太郎が体をよせ、頭をスリスリしてくれたら、「そんなに落ち込むな！オレがいつでもついてるぜ～」と励ましてくれているように感じられるだろう。ひとのこころは、相手のふるまいからその意図や意志を類推する。〇や△の動きにさえ意図や感情をよみとるそうだ(Heider & Simmel, 1944)。こうした心の機能を心理学では意図検出器とよぶ。ことばを介さず、“こころ”で相手の“こころ”をよみとる。だからこそ、“こころがふれあえた”と感じるのだろう。

同様の意図検出技術は、大学生もよく利用する対話型の生成 AI にも応用されている。悩みごとをテキストで入力すれば、あいまいな表現や、ちょっとした言い間違いがあっても、こちらの意図や目的をくみ取って会話を進めてくれる。そのため、まるで人間に相談しているかのように感じられる。こうした会話を重ねれば、AI と“こころが通じた”とおもうこともあるかもしれない。しかし、そうした想いをいだくのも、結局のところ、ひとのこころの意図検出器の働きによるものなのだ。

悩みの相談は、まず AI。そういう時代になりつつある。カステラアパートのざらめさんとカメの千太郎なら、どうおもうだろう？自らの意図検出器を研ぎ澄まし、ふたりのおもいを察してみよう…。

カウンセリング・センター所長

田口　雅徳

『先のことを考えると不安になるとき』

大学生活では、これから何を学ぶのか、どのような仕事をしたいのか、今の選択でよいのかと、先のことを考える場面が増えていきます。周りの人の進路が決まったと聞き、自分だけが取り残されているように感じることもあるでしょう。先が見えないと、何かを決めなければという気持ちが強くなることがあります。

先のことが不安になると、「正しい答えを見つけなければ」と思いがちです。しかし、まだ経験していないことについて、迷わず答えを出すのは難しいものです。すぐに決められないことも、自然なことです。迷いがあるのは、自分のこれからを大切に考えているからともいえます。

そんなときは、「どれを選ぶのが正しいか」ではなく、「自分は何を大切にしたいのか」と問いかけてみてはいかがでしょうか。安心して過ごせること、新しいことに挑戦すること、人とのつながり、自分の時間を持つことなど、大切にしたいものは人によって異なります。行き先がはっきりしなくても、それは方向を考える手がかりになります。

今決めたことが、この先ずっと変えられないわけではありません。実際にやってみて初めて分かることもあります。そのときの自分なりに選び、違うと感じたら考え直すこともできます。選び直すことは、失敗ではなく、自分について新しく知った結果なのだと思います。一つの選択で将来が決まるのではなく、経験を重ねながら方向を整えることもできます。

周りと同じ時期に、同じような答えを出さなくてもよいでしょう。人によって経験も、安心して進める速さも違います。誰かが順調に見えるときにも、その人なりの迷いや立ち止まる時間があるかもしれません。自分に合う時期や進み方を大切にしてよいのです。

ひとりで考えていると、何に迷っているのか分からなくなることがあります。カウンセリングでは、答えが決まっていないまま話しても大丈夫です。「何となく不安」「うまく言葉にできない」という気持ちも、そのまま話せます。話を重ねながら、何が心に引っかかっているのか、何を大切にしたいのかを一緒に確かめていきます。

これからのことは、すぐにはっきりしない時期があってもよいのではないでしょうか。先が見えないときにも、そのときの自分なりに考え、選ぼうとしている時間は、これからにつながっています。焦って結論を出そうとせず、まずは今の自分の思いに目を向けてみてください。

カウンセラー　横地　恵理子



『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。2026 年度購入図書の一部を、ご紹介します。

図書名	著者	出版社
脱ダラダラ習慣！　１日３分やめるノート	中島　美鈴	すばる舎
書く瞑想 １日 15 分、紙に書き出すと頭と心が整理される	古川　武士	ダイヤモンド社
精神科医が教える 親を憎むのをやめる方法	益田　裕介	KADOKAWA
スマホに振り回されないデジタル解毒(デトックス)のすすめ	沢渡　あまね	青春出版社
自分にやさしくする生き方	伊藤　絵美	筑摩書房
心療内科医が教える本当の休み方	鈴木　裕介	アスコム
人生を変える「新しい場所」の見つけ方	香山　リカ	青春出版社
やっと言えた（シリーズ ケアをひらく）	齋藤　美衣	医学書院
ふつうに生きる、すこし驚く	水野　夏実	KADOKAWA
ふたたび歩き出すとき　東京の台所	大平　一枝	毎日新聞出版
心理学でわかる！ できる！ 就職活動のためのメンタルトレーニング――面接スキルアップ・自己分析・不安マネジメント	小堀　修	遠見書房
セルフセラピー読本: ひとりで悩むあなたのためのフォーカシング	C. パートン	木立の文庫

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』

■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。

2026 年度は公認心理師の今井桂先生をお招きして講演会を行います。タイトルは『気持ちがラクになる選択肢を増やそう』～大学生のための認知行動療法～です。

～認知行動療法とは～

認知行動療法は認知にはたらきかけて気持ちを楽にする精神療法の一種です。

そもそも認知とは、ある物事が起きたときの受け取り方や考え方という意味です。

ストレス耐性の低い方は、何かストレスを感じるような出来事が発生したとき、それを悲観的に捉え、悪い方向にばかり考えてしまうことが多いです。

大学生活では、友人からの返信が遅い、授業で発言した後の反応が気になる、課題が思うように進まないなど、身近な出来事がストレスにつながることがあります。

本講演会では、同じ出来事でも「嫌われたかもしれない」「失敗したら終わりだ」といった受け取り方によって、気持ちや行動がどう変わるのかを、認知行動療法の考え方を用いて分かりやすく学びます。

ワークでは、日常の場面を振り返り、決めつけや極端な考え方など、自分の認知の傾向に気づき、ほかの見方ができないかを試します。



考え方を無理に前向きに変えることを目指すのではなく、状況に応じて見方や対処の選択肢を増やし、日常生活をより過ごしやすくするための学びにつなげます。

大学生活を過ごしやすくする学びにつなげていける機会。

是非ご参加ください。

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

次号発行は、2027 年 4 月の予定です。