

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)

『朝三暮四』

発達心理学者ジャン・ピアジェは、幼児期の子どもの思考様式を前操作的思考とよんだ。たとえば、ワイングラスのような口の広いグラスに水を入れて子どもに見せ、その後、目の前でその水をシャンパン・グラスのような細長いグラスに移しかえてみせる。「お水、どうなった?」、「たくさんになったあ!」、子どもは疑うことなく、そう答えてくれる。

目前でおきた水面の変化に惑わされ、「量が増えた」と感じてしまう。論理性を欠いた直感的思考が、この時期の子どもの特徴でもある。大人はそうした思考の有様を、ある種ほほえましくおもう。

ところで、中国の故事に、次のような話がある。宋に狙公という猿回しがいた。沢山のサルを飼っていたが、貧しくなったので餌のどんぐりを減らそうと考えた。そこで、サルたちに「どんぐりをあげるのは、朝に3つ、夕方に4つとするが、足りるか?」というと、サルたちは立ち上がって怒りだす。そこですぐに、「朝に4つ、夕方に3つで足りるか?」というと、サルたちは皆伏して喜んだそうだ。結局は同じ結

果になるにもかかわらず、目先の利益にとらわれて、言いくるめられるサルの姿が滑稽である。

理性ある、おとなの人間であれば、こうした誤りは起こさない…とまでは言い切れまい。あれこれと自分に言い訳をし、今やるべき課題を先延ばしにしたり、虚飾を張って自分を大きくみせようとしたりする。目の前の利害や体裁に気を取られ、物事の本質を見誤る。わたしたちのころは、自分で思っているほどには理性的に機能しないのだ。悩みが尽きない原因は、そこに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



『“考え方”を考える』

秋の深まりとともに過ごしやすい季節になりました(とはいっても季節はずれの台風など、例年とは異なる天候が続いていますが…)。「〇〇の秋」と称されるように、スポーツや芸術、読書や食欲など様々な分野・ジャンルにおいて活動するのにもってこいの季節であるといえます。

そのため、あれやこれやと活動し過ぎてしまうと精神的な余裕が無くなってしまい、活動自体が楽しめなくなってしまいます。また、夏の暑さによって体力が落ちていたり、疲労が蓄積していたりすることで急に体調を崩すこともあるので注意が必要です。

強いストレスに長期間さらされ続けると心身ともに疲弊してしまい、物事に対する考え方も偏ってしまいがちになります。陥りがちの“考え方の癖”をいくつかご紹介します。

①ぐるぐる思考：「あの時ああすればよかった…」「あの人が変わってさえすれば…」といったように、気持ちを下げようなことを繰り返し考えてしまいます。

②いきすぎ思考：「絶対にうまくいかない」「私はいつも失敗する」といったように、現実よりも過度にネガティブな考えが浮かびやすくなります。この思考に陥ると、極端な表現をしてしまうことが多く、自分自身に対してより否定的な認識が高まっていてしまいます。

③とらわれ思考：「全部自分のせいだ」「面倒しか起こさない」「迷惑にちがいない」といったように、物事の一面しか見えなくなってしまい、偏った考え方をしてしまいがちになります。この思考にはまると、良かった点やうまくいっているところなどのポジティブな側面が見えなくなってしまいます。

これらの思考が連鎖反応を起こすこともあり、そうすると自分に対する自信や自分を大切にする気持ちが少なくなってしまう。周りの人から「考えすぎだよ、大丈夫だよ」と励まされたとしても、なかなか素直に受け入れることができなくなります。

そうならないようにするためにはどうしたらいいのでしょうか。それは、日頃からそれらの思考になっていないか、自分でチェックをすることが大切です。もし気になることや困ったことがあったら、お気軽にカウンセリングセンターへお越しください。

カウンセラー 山本 良



『自分は味方？』

季節が変わると、緑の葉が赤や黄色に色づいてきます。少し前まで冷たいお茶が美味しく思っていたのが、温かいコーヒーの方が飲みたくなってきたりして、同じ自分であっても、その時々で感じ方や欲するものが変わってきます。環境や、それに伴う人間関係が変わってくると、「これが自分だ」と思っていたものも違ってくこともあって、その場に応じて順応していく自分を不思議に思えたりもするものです。

逆に、順応できないときも出てきて、周囲に対する違和感を抱くこともあり、そんなときは「なぜ合わない？」と思うことになります。この「なぜ？」を無視して、「合わせなければいけない」と思ってしまうと、非常に窮屈で、苦しく、いたたまれなくなってしまうのです。

それまでの人生経験や趣味嗜好に応じて、個性やキャラクターと呼ばれるものが形成されてきていることから、同じ事象が起こったとしても、それに対する反応は本来、人によってさまざまであると思うのですが、小さな頃から「みんなと同じ」だと安心する、そうあるべきだ、と集団生活の中で思わされてきてしまったケースが多く見受けられます。

「なぜ合わないか」という自分の“内なる声”とも言えるものを無視したり、感じないようにしてしまうと、苦しさを心の奥に封じ込めてしまって、だんだんと違和感さえも自分で認められなくなってしまうのです。そうなってくると、なんでもないよ

うなときに自然と涙が出てきたり、気力がわかなくなったりするようなことが起こったりします。

このような状態にならないよう、日頃から自分の感情や気持ちの動きを自分で「知る」「認める」ことが大切だと思います。たとえ環境や人間関係をすぐに変えられなくても、「私は今こう感じている」とノートに書いたり、スマホにメモしたり、とセルフモニターしていき、「自分だけは自分の味方」となって「誰もわかってくれなくても、私だけは自分の気持ち、わかるよ！」と言ってあげられる自分になれると、肩の力が抜けて、緊張感や息苦しさから楽になってきます。

それでも、自分の気持ちがわからなくなったり苦しくなったりした時は、カウンセリングで心を解きほぐし、気持ちを整理していきましょう。

カウンセラー 黒田 信子



『カウンセリング・センターからのお知らせ』

問 題 種 別	男	女	
修学相談	履修	3	6
	勉学	46	23
	転部・転科・転学	1	4
	留学	0	1
	免許や資格取得	0	3
	クラブ活動	1	5
進路相談	進級・進学	2	0
	卒業後の進路	33	9
心理相談	家庭	4	7
	精神衛生	130	84
	対人関係	8	38
	異性関係	8	18
	性格	106	141
その他の相談	28	36	
合 計	370	375	

(表の人数は延人数により集計)

表の通り、昨年度一年間にカウンセリング・センターでカウンセリング面接(電話相談や短時間の相談を含む)を受けにきた学生は延べで745人いました。本学学生の総数(2016年5月現在)は8,753人なので、来室率は8.5%でした。

問題種別については、心理相談が最も多く544人、その他の相談64人、続いて修学相談93人、進路相談44人の順になっています。

このように、カウンセリング・センターにはさまざまな問題や悩みをもった学生が訪れていますので、どうぞ気軽にご利用ください。

ところで、みなさんの中には、「どうせ話したって問題が解決しないのでは…」「うまく自分の事が言えそうもないが…」「こんな些細な事でもよいだらうか…」などの理由で来室をためらっている人も

いると思います。

しかし、カウンセリング・センターを訪れた人からは、「問題が解決した」「気持ち整理された」「思っていた以上に話できた」「すっきりした」「元気が出てきた」などと言われる事があります。

在学生のみなさんが学生生活を送るうえで、何らかの問題を解決するためにアドバイスをほしいとき、悩みがあつて苦しいとき、どうしたらよいかわからないときなどがありましたら、どうぞ遠慮なくカウンセリング・センターにお越しください。

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回程休み

TEL 048-946-1959

(カウンセリング・センター直通)

みなさんがカウンセリング・センターを訪れようと思ったときは、直接来室するか、事前に電話でご予約ください。



http://www.dokkyo.ac.jp/counseling/index_j.html

次号発行は、2018年4月の予定です。