

# 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)

## 『風に揺れる桜』

幾重にも重なる桜の枝が春風に揺れている。その下を、スーツに身を固めた4年生が、思い詰めた表情で歩いていった。就職活動の直中にあるのだろうか…。

“自分はどのような仕事に向いているのか？”。これは、4年生だけでなく、多くの大学生を悩ます課題でもある。それを考えるたび、“自分とは何者か”という自己像もまた、ゆらゆらと揺さぶられる。それはまさに春風に揺れる桜木のようなだ。

強風で折れた桜の枝が道ばたに落ちていた。それを手に取り、春の陽光に照らしてみる。枝の形が影となって地面に映し出された。右に左に細かな枝が伸びる。しかし、その静止した影からでは、桜の枝の立体的な姿はうまく読みとれない。

今度は枝をくるくるまわしてみた。地面に映し出される影もまた一緒に動き出す。刻々と変化するその影からは、それぞれの枝がどの方向に、どのように伸びているかが感じ取れる。動いて変化する影にこそ、桜の枝の立体的な姿を読みとることができるのだ。

視知覚研究の大家、J. ギブソンによれ

ば、知覚にとっては、動くこと、変化することが重要なのだという。動いて変化するからこそ、対象の不変な性質が明らかになる。知覚とは、「変化」に埋め込まれている「不変」を知ることなのだそうだ（佐々木正人著：『新版アフォーダンス』）。こうした「変化の基底にある不変」を、ギブソンは、「不変項」とよんだ。

桜は春の柔らかな陽光に包まれながら、依然として冷たい風に吹かれ、揺れていた。たとえどれほど風に揺れようと、それは間違いなく、見事な桜であった。

カウンセリング・センター所長

田口雅徳



## 『活動性ストレスの謎』

過労死・過労自殺が大きな問題になっている。現在では「KAROSHI」という言葉が英語辞書にもそのまま載っているのである。日本の一流企業(?)から闇バイトに至るまで、「ブラック」職場環境は日本社会に蔓延している。その職場環境で働かざるを得ない心理的・経済的状況があるのだろうか、なぜ死ぬほど働かなくてはならないのか、会社を休む・辞めることができないのかという疑問がある。「職業選択の自由」は憲法に定められた権利であり、会社は社員が辞めるのを阻止できないにもかかわらず、である。数年前に『死ぬぐらいなら会社辞めればができない理由』という漫画がネット上で話題になり、書籍化された。そこでは、“まだ大丈夫だ”と思っているうちに選択の可能性を自ら閉じていき、眠れない・食べられない(うつ)状態で、“働き続けるか、死ぬか”という視野狭窄に陥る過程が描かれていた。健全な判断力が失われるのである。

「活動性ストレス」という、ラット(実験用のネズミ)を用いた実験がある。飼育籠(ケージ)に回転籠を取り付け、自由に行き来できるようにする。ラットは普段、ケージで餌と水を自由に摂取することができ、時々回転籠を回す。この実験では、餌を1時間だけ食べさせ、あとの23時間は取り去ってしまう(23時間のハンガー・ドライブをかけるという)。するとラットは回転籠を回し始め、止めることができなくなる。実験を5日続けると、ほとん

どのラットが疲弊して胃潰瘍ができ、半数以上が死亡する。回転籠を回すことは強制されたわけではないが、最後の方では餌が与えられる時間中でも回転籠を回し続ける。ストレス状況では、脳内にノルアドレナリンが放出される。それは交感神経系と内分泌系に作用し、心身の覚醒や興奮、集中力・身体能力を高める。しかしながら、ストレスが続くと心身は急速に疲弊し、人間でも死に至る。

哲学者バートランド・ラッセルは『幸福論』(1930)のなかで「人間は疲れれば疲れるほど、仕事をやめることができなくなる」と述べている。健全な判断力を失うからである。そうなる前に行動し、他者に相談して、健全な判断力を取り戻すことが必要であろう。

カウンセラー 鈴木乙史



## 『治るということ』

心理療法やカウンセリングについて、「話すだけでどうして治るのですか？」と訊かれることがあります。ケース・バイ・ケースで考えるところですが、ここでは「治る」ということについて、私なりに考えてみたいと思います。

相談に来る人は、悩み事や症状など、不快なことを抱えていて、それを取り除きたい、早く解決をしたい、と思うものです。それで思い出すのは、私が院生の時に行った病院実習です。重い患者さんの診察に陪席した後、私は主治医に「（彼は）元に戻るのでしょうか？」と聞きました。すると主治医の先生は、「元に戻るということは、病気になる前の状態に戻ることになる。それでは治療にならない」と言われ、私は「戻る」と「治る」の違いを考えさせられました。つまり戻るとは、症状を必要とする状態に戻るということになります。患者さん（やその家族）はよく、「中学まではあんなにイキイキとしていたのに」「〇歳までは全く普通でした」などと言われる。けれども、「普通」とは、どういう意味なのでしょう。それならなぜ、症状や問題を抱える事態になったのでしょうか。つまり問題が起きる前に、何らかの無理をしていたり、問題があるのを見て来なかったりといった、アンバランスな生き方をしていたのではないだろうかと考えをめぐらせていくことが大事と思うのです。

つまり「治る」とは、これまでの自分に何が起きていたのが分かること、つまり、

問題や症状が何のために生じたかを理解することであると言えます。ただし、頭で知的に理解して「わかった」と処理してしまう人がいます。感情がともなわない分析や知識をいくら入れても、人格の変化は起こらないでしょう（それが、ハウ・ツ一本の限界だと思います）。なぜ自分は、問題の背景にある大事なことが見えていなかったのか、なぜ「問題ない」と思い込んできたのか…そういう問いと向き合っていくと、そこには、若い人はとくに、親に対して無意識的に配慮する思いなど、いろいろな「事情」があります。その「事情」を考えることが、自己理解の第一歩なのでしょう。そして自分を見ていくことは、さまざまな感情が刺激され、気持ちが動揺し、つらいことでもあります。そんな時、変わりつつある（つまり不安定な）自分を支え、見守ってくれる人が必要かもしれません。その苦しさ、プロセス全体の意味を「わかって」いる人。それがカウンセラーの役割の一つだと、私は思っています。

カウンセラー 白砂 佐和子



## 『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、異性関係、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ビデオテープもありますので、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、みなさんからの要望があれば、性格検査や職業興味検査など実施します。自分のことを知る手がかりを見つけるためにご利用下さい。検査はすべて無料です。



[http://www.dokkyo.ac.jp/counseling/index\\_j.html](http://www.dokkyo.ac.jp/counseling/index_j.html)

次号発行は、2018年11月の予定です。