

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)

『堅固な壁』

説明するまでもなく、壁とは「内と外とを隔てる構造物」である。さらに、そこから転じて、「行く手を阻む障害物」という意味も含まれる。古来より、ひとは街や城の周囲に堅固な“壁”を築き、外敵から身を守る防壁としてきた。

こうした“壁”の建築には、相応の労力と財力が必要となる。それゆえ、“壁”は富と権力の象徴ともなっただろう。高く重厚な壁を広範囲に築くことで、周囲に自らの力を誇示するのである。今日でさえ、高く聳える壁を国境に建設し、隣国を威圧している超大国があるとか…。

ところで、古代ローマ帝国の首都ローマには、紀元前 1 世紀中葉から 300 年ものあいだ、街を囲む城壁がなかったそうである。もともとあった堅固な城壁を、ユリウス・カエサルが破壊させたのだという。カエサルは、“壁”を壊すことで「首都ローマは城壁など必要ないほどに平和である」ことを示そうとした（塩野七生著『ローマ人の物語Ⅴ』）。カエサルらしい強い自信の表れである。裏を返せば、人が築く堅固な壁は、心に秘めた不安や怯えの象徴とも

いえる。不安が募れば募るほど、また、怯えが強ければ強いほど、壁は高く、厚く築かれる。カエサルほどの自信があれば、壁などいらないのだ。

とはいえ、不安や怯えは、ひとの心につきものである。だれもが、カエサルのようにはいかない。常人には、“壁”を築くより取り壊すほうが難しい。取り壊すことができない壁は、身を守る防壁というより自らの行く手を阻む障壁となる。

学生生活で、何か“壁”を感じたら、カウンセリング・センターに相談してみてはいかがだろうか？

カウンセリング・センター所長

田口 雅徳



『鈍感力と自由』

今年は夏がかなり暑かったせいか、秋の始まりがはっきりと感じられ、急に涼しくなったように思えたものです。ひと息つくときには、温かいお茶やコーヒーがホッとさせてくれます。

この「ひと息つく」「小休止する」ということは、なかなか侮れない効果があります。

勉強や作業の集中力を増すほかにも、嫌な感情・つい思い出してしまう過去の失敗等を長々と頭や心の中で再生しつづけないようにするためにも必要な手立てとなります。

このような「感情や気持ちの切り替え」として小休止を意識して取り入れることで、自分へのダメ出しや責める思いを減らしていけるようになっていきます。

最近「鈍感力」という言葉をあちこちで目にするようになってきました。これは、周りのことに鈍感になって何も感じなくなるという意味ではなく、「鈍感力を鍛える」とは「生きていく力を得る」ことでもあります。周囲からの影響で落ち込んだり怒ったり、やる気が出なくなったり…と、敏感に感じやすい人の方がどうしても神経がすり減るようになりやすいのです。自分の体や心にダメージを与える出来事に遭っても、なるべく引きずらずに心を切り替えて次に進める力——それが「鈍感力」なのです。

心身の健康のためには、環境や周囲の人間関係に振り回されすぎることなく過ご

すことが必要です。

ヴィクトール・E・フランクは、自身がユダヤ人強制収容所で凄絶な日々を過ごさざるを得なかった間に人間についてのさまざまな分析を行い、後に無事生還を果たせて、『夜と霧』でその手記を書きました。その中で「あらゆるものを奪われた人間に残された、たった一つのもの——それは“与えられた運命に対して自分の態度を選ぶ自由、自分のあり方を決める自由”である（新版）」と記しています。

本学が第一志望であってもなくても、就活で内定のとれた会社が希望通りの業種・業界でなくても、そこに何か意味を見出していける自由があります。わらしべ長者のように今手にしているものを持って進んでいくと「ああ！ここでこんなふうな役に立つんだ…」と後で気づかされることがあります。訳もわからず付けていった経験の点と点が、何年か後に一気に線につながるように思える瞬間もあります。

気持ちの切り替えや鈍感力・自分のあり方を自分で決める自由をもって、しなやかに自分らしく進んでいきましょう。それがなかなか難しく感じられたり迷ったりしたときには、カウンセリングで気持ちをほぐし心を整理してみるのはいかがでしょうか。



カウンセラー 黒田 信子

『「真の動機」と「別の動機」』

ごくたまに、はっとする言葉に出会うことがある。だいぶ前になるが、「動機の語彙」(C.W.ミルズ)も、その一つである。それまで、動機というものは、まず自分の内面にあり、そこから他者へ表明されるものだと考えていた(内→外)。しかし、「動機の語彙」は、その逆の視点を提示する。

動機は、ある行為の「原動力」となる内的状態というよりは、人びとが自己および他者の行為を解釈し説明するために用いる「類型的な語彙」である(井上, 1994)

このように、動機は、自分や他者によって後から、外側から付与されることもある(外→内)。そして、動機を表明する必要があるのは、「自分の行為に対して他者から予期した反応がえられなかった場合」や「他者の期待にうまく応えていないと思った場合」(井上, 1994)であるという。

この意味で、動機の表明は「他者へのアピール」であり「行為の戦略」である。したがって、人びとはしばしば、アピールとしての効果を考慮して、「真の動機」(自分自身に対する説明)とは別の動機を表明する(井上, 1994)※
二重線傍点:引用者

ここで最も強い衝撃を受けたのは、「真の動機」(自分自身に対する説明)とは別の動機を表明する”の箇所である。「真の動機」とは「別の動機」を表明する?本当は思ってもいないことを、相手を納得させる

ためにもっともらしく言うこともあるということ? もし、そうであるならば、語られた言葉は、その人の本音とは、かけ離れた場合もあるということになる……。

「動機の語彙」は、他者からの期待に敏感な人ほど、使用する可能性が高くなるかもしれない。「戦略」として、意識して使用できているうちはいい。でも、使用しすぎると、自分の本音がどこにあるかわからなくなる危険もある。

一方で、他者の期待を読み取るのが苦手な人は、「動機の語彙」を使用せずに本音を一所懸命伝えようとするかもしれない。それにもかかわらず、全く理解されず「なぜ、こんなに言葉が通じないのだろう……」と混乱する可能性もある。

本当は、自分の「真の動機」と、かけ離れない程度に……ほどほどに「動機の語彙」を使えるといいのかもしれない。でも、「ほどほど」がまた難しい。人によって、ちょうど良い加減が違うからだ。一人ひとりに合ったものを見つける必要がある。

個人的にはくもう本当に思っていることしか言いたくないのだが、「それでは社会でやっていけない」と鼻で笑う人もいるかもしれない。笑いたければ笑えばいいんじゃないかな、と思う。

カウンセラー 和田 環

《参考引用文献》
作田啓一・井上俊 1994 『命題コレクション 社会学』第11版 筑摩書房 pp.30-35.

『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	1	1
	勉学	39	19
	転部・転科・転学	3	2
	留学	2	2
	免許や資格取得	0	0
クラブ活動	3	8	
進路相談	進級・進学	0	0
	卒業後の進路	45	26
心理相談	家庭	34	17
	精神衛生	129	87
	対人関係	20	59
	異性関係	4	16
その他	63	59	
性 格	63	59	
その他の相談	53	44	
合 計	396	340	

(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736人いました。本学学生の総数(2017年5月現在)は9,073人なので、来室率は8.0%でした。

問題種別については、心理相談が最も多く488人、その他の相談97人、続いて修学相談80人、進路相談71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、2019年4月の予定です。