

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)

『スマホでカウンセリング？』

新学期。遠い故郷を離れ、新生活を始め
たひともいるかもしれない。慣れない土地
では戸惑うことも多い。そうしたときに頼
りになるのは“向う三軒両隣”ではなく、
今どきは、やはり“スマホ”ということに
なるのだろう。

「獨協大学まで連れて行って！」とスマ
ホに話しかければ、たとえ大学までの道の
りがわからなくとも、地図アプリが最適な
道順を詳しく教えてくれる。スマホなどに
搭載されている、こうした音声アシスト機
能は、AI(人工知能)のもっとも身近な例の
1つといえる。

近年、AI の普及はめざましい。経済・
産業分野、教育分野など様々な領域で AI
が活用されている。「AI が人間の能力を
凌駕する日も近いのでは？」と考えるひと
もいるかもしれない。しかし、それはまだ
SF のなかの話である。

AI の発展を阻む大きな壁の 1 つが、
「フレーム(枠)問題」とされている。AI
は、ある限定された課題や条件でなら、瞬
時に最適な答えを導き出す。だから、「現
在地から大学までの最適な行き方」を導き

出すのは比較的容易なのだ。それに対して、
「私をどこかに連れて行って！」といった
無限の可能性が想定できるような枠組み
では答えを出すのが難しい。

落ち込んでいるときに、友達に「どこか
に連れて行ってよ」と頼めば、「カラオケ
でもいこう！」と、現実的な提案が返って
くる。経験や常識に基づいた妥当な提案だ。
いっぽう、スマホに「どこかに連れいって
よ！」と頼んでも、「目的地はどこです
か？」と無機質な合成音声が返ってくるば
かりで立ち往生してしまう。

学生生活での悩みも、解は 1 つに定まら
ない。だからこそ、対面でのカウンセリン
グが必要なのである。

カウンセリング・センター所長

田口 雅徳



『人と人との関わり』

私が学生だったころ、大人や社会人たちにどんなことを言ってもらいたかっただろうか、何を聞いたかっただろうか…と思い返すと、きっと大事な言葉や助言はたくさん頂いたのだろうけど、それを活かしていくことはできなかったような気がしています。覚えているのは実は語られた言葉の内容ではなく、たとえば何かを話してくれた人が、若い人に向かってものを言うときに感じたためらいの様子を見せたこと、その時の表情やふるまいだったりします。

知識よりも、そういうちょっとしたエピソードの方がここに残るのは、そこにその人の生き方や物事の考え方などがあらわれるからではないかと思います。そういう有機的な「情報」には、豊かで複雑なものが含まれていて、ここに残りやすい気がします。私はよくお芝居を見に行きますが、好きなことであっても、劇場に行くには、日にちを調整したり、チケットを購入したり、帰りが遅くなったりと、面倒なことがいろいろあります。けれども同じ時空間を俳優たちと共有している感覚と、彼らの放つオーラには、その人その人の存在感があり、それに生で触れる体験を味わってしまうと、動画や映像などは、手軽であっても、まったく別の種類のこととしか感じられなくなってしまうのです。やはり人は、頭（脳の情報）だけでない、身体をもった生き物だということなのでしょう。

そうすると、カウンセリングが人と人との直接の対話であることの意味も、少しわ

かってくる気がします。カウンセリングは大事な山場来ると、八方ふさがりになったり、先が見えなくなったり、対応に困るような事態が生じます。その状況をどのように理解するか、また理解しようとしているかは、カウンセラーの態度におのずとあらわれるもので、そこに、ぎりぎりの場面でのその人の姿を感じることができでしょう。カウンセリングを求める人は、Q & Aで得られる正解が知りたくて来るのではなく、生身の人間としての在り方を感じたいと思っているのではないのでしょうか。そう書きながら、自分の未熟さに頭を抱えてしまうのですが、右往左往しながら、「それでも私は生きている」と、いつか伝わる日がくるかもしれないと、とにもかくにも自分の人生の旅を続けています。

カウンセラー 白砂 佐和子



『セルフメンテナンスの道具箱』

新緑が鮮やかに映える季節となり、今年もまた新学期を迎えました。新入生の皆さんはこれからの大学生活に夢や期待を抱いていることと思いますが、一方で慣れない環境に対しての不安や戸惑いも多少なりともあるのではないかと思います。期待と不安の狭間に身を置きながら授業へ出席し、課外活動等へ参加し、また、アルバイトやボランティア等に精を出すことを通して、生活リズムを見出すことが当面の目標になります。

人は新しい環境に入ると大小さまざまなストレスを感じます。一つ一つは些細なものであっても、それらが溜まっていくことによって大きな問題に発展していく危険性があります。そのため、できるだけ早期にストレスを発散したり、溜め込まないように事前に予防したりする対応が重要になります。皆さんはどのようなストレス発散方法やストレス回避のための予防方法をもっていて、日々の生活で活用していますか？休みの日に自分の好きなことを思いっきり満喫したり、友人とおしゃべりしたり、買い物に出かけたり、漫画を読みふけったり…といったようにさまざまなストレス発散方法があり、人によってどの方法が効果的か異なります。要は自分自身に合ったストレスへの対処法を身につけていることが大切になります。そして、より多くの種類の対処法を身につけている方が、ストレスへ対処しやすくなるといわれています。

皆さんのストレス対処のための道具箱にはどのような道具（対処法）が入っていますか？様々なストレスに対するためにはより多くの道具が入っていると心強いですね。ただ、道具箱がごちゃごちゃしていると必要な時に必要な道具を取り出せなかったり、道具はあっても錆びていたり壊れていたりすると、いざという時に使えないこともあります。

認知行動療法ではストレス対処のことをコーピングと呼びますが、①考えやイメージのコーピング、②行動や身体のコピーングの2種類に分けることができます。①は頭の中で自分を励ます、好きなアイドルや風景を思い浮かべる、楽しい計画を立てる等で、②はストレスの原因を紙に書き出す、誰かに相談する、趣味を楽しむ、大声で歌う等が挙げられます。

皆さんもセルフメンテナンスの道具箱のチェックを行い、必要に応じて整理整頓をされてみることをお勧めします。

カウンセラー 山本 良



『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

次号発行は、2019年11月の予定です。

4 ページ