

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)

『2つの思考力』

わたしたちの生活は課題解決の連続である。「授業に遅れないように大学に着くには、何時に起床すればよいか?」、「朝食はパンにするのか、ごはんにするのか?」、「今日は、どのような服を着て学校に行くべきか?」、「駅までは徒歩か、自転車か、バスか?」、「次の週末のデートは、どこに行くのがよいか?」など、こうした課題を解決しながら、わたしたちは、日々、生活を送っている。

日常の些細な課題のほかに、大学生には英語の課題やゼミのレポート課題も加わる。また、就職や進学など、簡単には決着のつかない課題もある。どのような課題であれ、1つ1つ解決していかねばならない。

ところで、課題の解決に用いられる思考様式には2つの種類があるとされる。それが、収束的(集中的)思考と拡散的思考である。

収束的思考とは、1つの解を導くような思考のあり方を指す。たとえば、「自転車を12km/hでこぎ続けたら、1時間30分後には何kmまで進んでいるか?」などの課題を解くときに収束的思考が使われる。

いっぽう、拡散的思考は解が1つに定まらないような課題で用いられる。たとえば、「ペットボトルの再利用法をできるだけたくさん挙げてください」などの課題を解くときに使われる。

試験や学校教育では収束的思考が重視される。そのため、私たちは何らかの課題に直面すると、すぐに“ただ1つの正解”を探し求めてしまう。しかし、実生活では、解が1つに定まらない課題も多い。1つの正解を追い求めると、袋小路に陥ることもある。そうしたときには、ちょっと立ち止り、カウンセリング・センターに相談してみることをお勧めする。

カウンセリング・センター所長

田口 雅徳



『生きる上で「根本姿勢」はあるか？』

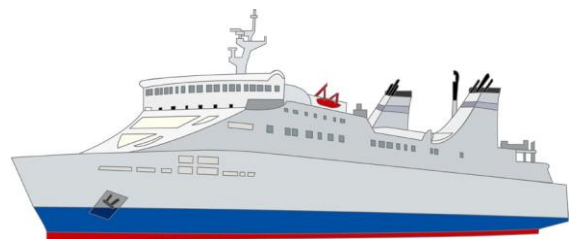
この問いに対して、さまざまな応えがあると思うが、私なりの応えは「本当にやりたくないことは決してやらない」である。これは自律性の4つの象限(欲求と行動の2次元)で、「やりたくないことはやらない」ことを根本にすることで、本当にやりたくないと感じたことは、はっきりやらないと言い、実際にやらない。他の3つは、「やりたいことをやる」、「やりたくてもやらない」、「やりたくないけどやる」である。大人は若者に対して「希望や夢(やりたいこと)を持ちなさい」と言うが、それらはあまりにも漠然としているのではないだろうか？

「本当にやりたくないことは決してやらないこと」を根本の行動原理・社会的態度にすると、多かれ少なかれ、他者や社会の期待や強制と対立することになる。だから、他者の期待に沿って生きることを止め、社会的強制に対しては時に頑固に従わないことが必要となる。「期待はずれ」と言われても、笑って「その通り」と言いたい。そして、時と状況が許すならば「やりたいこと」をやる。また、このような姿勢は、隠遁しない限り、社会と調和させることが必須で、「本当にやりたくないことをやらない」ためには、多くのことを一生懸命やらなくては生きられないし、「これは本当にやりたくない」という、自分の深い所から語りかける声にきちんと耳を傾けることが必要になる。また必要に応じて「やりたいことをやらない」忍耐や、ある程度は

「やりたくないこともやる」我慢もする。

それ故、私は完全な平和主義者である。もし今が戦時中で、国や権力の強制に逆らえないような時代ならば、このような姿勢は命の危険が伴う。例えば、軍隊で上官の理不尽・残忍な命令(「捕虜を殺せ」)に従わなければ、反逆罪で銃殺される可能性がある。だから、私は自由と平和を強く守りたいし、個人差を認め「みんな違ってみんなよい」という価値観を持ち、基本的には反権力的である。何故ならば、権力とは他者を強制的に従わせる力だからだ。それを持ちたいとは思わないし、それを持つ人とは距離を置きたい。むしろ、自分自身を意識的にコントロールする力を自己の中に育てようと思っている。

カウンセラー 鈴木乙史



『嗅覚と記憶』

フランスの文豪マルセル・ブルーストによる名作小説『失われた時を求めて』では、“紅茶に浸したマドレーヌの香りによって、幼いころの記憶が突然呼び起こされる”という一説がある。

この一説は印象的に描かれており、有名になったことから、嗅覚や味覚によって過去の記憶が鮮明に蘇る心理現象は、「ブルースト現象」と言われる。

人の五感では過去の経験を記憶し、記憶を呼び起こすことがあるが、特に記憶と嗅覚の結びつきは強いのである。

日常生活の中で人は、ある匂いを感じ取ったとき、人それぞれ快・不快の判断をするだろう。もし不快だとしたら、例えば腐った食べ物であるとか、人体に悪影響のある薬物など、危険であることを伝えている可能性がある。これは人が生きていく上で大事な機能である。

一方、季節の花の香り、身近な人の香水の匂いや、帰り道どこからか食べ物の匂いがした時には、快と感じるのではないだろうか。様々な記憶と繋がっているようで、誰かのことや過去の出来事を思い出すことがある。

いつのことだったか、ぼんやりと思い出すこともあれば、ハッキリとした記憶で鮮明に出来事が蘇ることもあるかもしれない。

それは単に記憶が想起されただけではなく、時には、あなたが生きている今に必要な何かを伝えている可能性もある。

懐かしい人が浮んだら連絡を取ってみたり、会いに行って話してみたりすることで、記憶が鮮明になってくるかもしれない。自分は忘れていた出来事を相手は覚えているかもしれない。思い出話に花を咲かせ、楽しい時間を過ごすこともあるだろう。あるいは、もう会えない人のことや、失敗した出来事の記憶まで思い出し、苦しくなることもあるだろう。

そのような記憶が繰り返し頭に浮かび、気になって仕方がない時には、カウンセリング・センターでお話をしてみることもできる。新たな視点や捉え方を見つけることができるかもしれない。そのように自分自身の記憶や経験と向き合うことで新たに進みたい道が見える可能性もあるのではないかと思う。

カウンセラー 漆山まみ



*参考文献：ブルースト著、吉川一義訳『失われた時を求めて 1』 岩波書店、2010。

『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	0	0
	勉学	38	28
	転部・転科・転学	6	1
	留学	0	2
	免許や資格取得	0	0
	クラブ活動	6	4
進路相談	進級・進学	5	7
	卒業後の進路	29	38
心理相談	家庭	35	32
	精神衛生	138	173
	対人関係	15	16
	異性関係	8	13
その他	46	34	
その他の相談	63	45	
合 計	389	393	

(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782人いました。本学学生の総数(2018年5月現在)は8,987人なので、来室率は8.7%でした。

問題種別については、心理相談が最も多く510人、その他の相談108人、続いて修学相談85人、進路相談79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回程開室

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、2020年4月の予定です。