

光風

学生相談室だより

第34号

大阪大谷大学
学生相談室

「未来が過去を変えてゆく」

教育学部 竹歳 賢一



みなさんは、今日どのようなメディアに触れましたか？毎日、様々なメディアから文字、音声、画像、映像等の情報が受動的であれ能動的であれ、みなさんのもとに届いています。これらのメ

ディアからの情報に、私たちは勇気ももらったり、時には傷つけられたりしています。

2019年にリチウムイオン電池に関する研究開発の功績が称えられ、吉野彰氏（旭化成名誉フェロー）がノーベル化学賞を受賞しました。吉野氏は受賞の記者会見で、小学生の時に科学を志すきっかけとして、担任教師から紹介された『ロウソクの科学（著：ファラデー、訳：矢島祐利、岩波文庫、1933年）』を読みふけたエピソードを披露しました。1冊の書籍が、その人の人生に計り知れない影響を与えた素晴らしいエピソードです。このエピソードを聞いたときに、大学時代のゼミの指導教官から、教科教育学の研究を進める心構えにと、この『ロウソクの科学』と『弁証法はどういう科学か（著：三浦 つとむ、講談社現代新書、1968年）』の2冊を薦められたことを思い出しました。その当時、それらの書籍を読み、科学とういうものがどういうものなのか少しは分かったような気になったことを思い出しました。書籍というメディアは、昔に比べ情報化社会の影響で弱くなってきていると言われますが、良い書籍との

出会いは大切にしていきたいものです。

私はメディアの中でも映画と音楽が大好きです。次に最近見た映画で、自分の生き方が少し楽になった気分をもらった作品『マチネの終わりに』（原作：平野啓一郎）の一節を紹介したいと思います。私たちは、現在、過去、未来を通して生きています。私たちは現実と未来は自分自身で変えられる可能性があると思えています。時として、思ったよりも過去に縛られていて、それが原因で現実と未来を変えることができないと感じて落胆してしまう事も多々あります。映画の中で、主人公の天才ギタリスト・蒔野聡史が、ジャーナリスト・小峰洋子に語った次のようなセリフがあります。「人は、変えられるのは未来だけだと思込んでる。だけど、実際は、未来は常に過去を変えてるんです。変えられるとも言えるし、変わってしまうとも言える。過去は、それくらい繊細で、感じやすいものじゃないですか？」このセリフは、小峰が過去に長崎の実家の庭でよく遊んでいた思い出の石に、転んだ祖母が頭を打ちつけて亡くなった苦しい経験に対して蒔野が語ったものです。この映画のテーマは「未来は過去を変えていく」です。過去に起きたある出来事は固定化されてどうにもならないものではなく、思っているよりもずっと繊細で脆いものであり、ちょっとした発想の転換や何かのきっかけで180度見方考え方が変わってしまうこともあるということです。もし、過去の失敗やいやな思い出が足かせとなって、希望にあふれた未来に飛び出す一歩を邪魔しているのであれば非常に残念なことです。現在、過去、未来の関係をよりよいものにしていく可能性を私たちは持っている事を知ると、過去から自由になり、生き方が楽になれるような気分になりませんか？

心理カウンセラーって 何をする人？

田沢 晶子

「心理カウンセラーって何をする人？」は、テレビ、映画、色々な報道で取り上げられるようになり、現在多くの人を知ることになりました。瞬時に人の心を見抜き、鮮やかに問題解決してくれる‘カッコイイ’、メンタリストではないことや、心理学を使って心を思いのままに操る怪しい人でないことぐらいご存知のはずです。

心理カウンセラーの仕事が世間で広く認められるようになった今でも、実際は、迷ったあげく、ようやくの思いで相談に来られる方が少なくなく、心理カウンセラーがどんな人なのかと不安や緊張を抱えています。ですが、話をするうちに、そんな緊張は和らいでいくでしょう。心理カウンセラーはお話を聴き、その方が経験している「すべての面」を受け止めようとするからです。友達や家族のように慰めたり、同情したり、課題を代わりにやるわけではないのですが、カウンセラーと相談者、2人の間では苦しみや悲しみ、怒りを感じる色々な出来事を共有します。そして相談に来た方は、話しているうちにもっと聴いてほしくなり、話すとき持ちは穏やかになったり考えがまとまったり、これまでとは違う別の新たな見方や感じ方をしている自分に気づく、というマジックではない不思議な経験をするでしょう。自分をそのまま受け入れられる空間があり、そこで心理カウンセラーという‘心を扱う専門家’と一緒に心を探求するのです。

心理カウンセリングは、例えば大学では、学生生活でうまくいかなくて困っている状態、つまりマイナスをゼロにするだけではありません。追い求める目標に向かって自分を成長させること、プラスを高めていくのも心理カウンセリングなのです。

ちなみに、心理カウンセラーという職業は、公認心理師法（2015年9月公布、2017年9月施行）により、国家資格になりました。「公認心理師」は‘国民’の心の健康の保持増進のため、幅広い領域（保健医療、福祉、教育、司法・犯罪、産業・労働）で仕事をするように求められています。大学での「学生相談」は、教育

の領域にあたり、相談に来られた学生の皆さんや保護者の方の個人カウンセリングはもちろん、広く学生の皆さんが充実した大学生活を送るために必要な調査をしたり、大学の先生、職員の方と協力して、学業や部活、その他の活動に取り組みやすい環境づくりをしています。生活に‘癒し’をとり入れる工夫、身体のリラックスから心をほぐすワークなど…定期的なイベントも企画しています。

自分がどんな性格（パーソナリティ・その人らしさ）かはどんな人でも気になるもの。ある程度分かっているけれど、自分の得意分野、不得意分野が分かると案外すっきりして得意分野を使って不得意分野を補うことができるかもしれませんね。大学は最後の学校生活の場であり、今後どんな職業につこうかと、将来の進路についてあれこれ悩む時期ですが、向いている職種を見つける参考に心理検査を行うこともできます。「心理的アセスメント」と言って、心理学の専門的な知識を持っている心理カウンセラー「公認心理師」だからこそ実施、結果を分かりやすくお伝えすることができるのです。

図書貸出のご案内

学生相談室では図書の貸出を行っています。簡単な手続きで借りることができますので、気軽にご利用ください。今年度購入した本では、自分の考え方・見方次第で気持ちも変わることをイラストも交えながら書いている『多分そいつパフェとか食ってるよ』、ゆったりした時間を味わいたい時に『すみっこぐらし そらいろの毎日』『すみっこぐらし このままでいいんです』、本屋大賞を受賞した小説『そして、パトンは渡された』など、様々なジャンルの本があります。リクエストも受け付けますので、スタッフにご連絡ください。

2020年度 スタッフ紹介

【室長】 田沢 晶子

【相談員】 小田 浩伸（教育学部教授・学校心理士スーパーバイザー）
田沢 晶子（人間社会学部教授・公認心理師・臨床心理士）
五位塚和也（教育学部講師・公認心理師・臨床心理士）

【カウンセラー】

主任 森 布季（公認心理師・臨床心理士）
西河友則子（公認心理師・臨床心理士）

【特別相談員】

山下 仰（精神科医）

平成30年度 来談状況

1. 相談内容・学部別来談の件数 (図1)

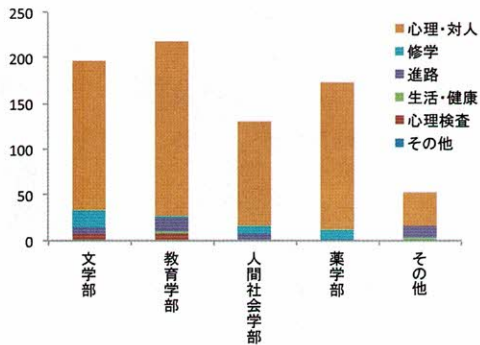


図1 相談内容・学部別来談の件数

相談内容は、「心理・対人（性格・対人関係・異性問題・家族・友人・その他）」、「修学（学業履修・転部転学科・留年休学退学・留学・その他）」、「進路（進学・就職・将来・その他）」、「生活・健康（経済・アルバイト・課外活動・事件事故・健康身体一般・その他）」、「心理検査（性格・職業興味）」および「その他」のように分類している。平成30年度の相談内容別では、例年と変わらず「心理・対人」が最も多かった。またこのうちハラスメントに関わる相談（学生の取り違いも含む）は全体の1.6%であった。学部別の「その他」には、卒業生、退学生も含まれており、卒業（退学）後1年間のフォローをしている。学部別では教育学部が最も多かった。

2. 年度による推移 (図2)



図2 年度別相談者数および相談の件数

年度別で見ると、相談者数は増加傾向である。相談の件数は昨年よりも減少しているが一昨年よりは増加している。また来談率（7月1日時点の在籍者数）は、平成28年度が2.4%、平成29年度が2.3%、平成30年度が2.9%であった。

3. 学年別相談の件数 (図3)

学年別では4回生が最も多く、男女別では女性の方が多かった。どの学年も継続的に面接に来る学生が多く、特に4回生は前年度以前から継続して来談している学生が多かった。ついで

1回生が多くみられ、入学後の不安や、入学以前から問題を抱え、大学生活に適応するために相談に来る傾向があった。「その他」には卒業生等が含まれており、フォロー面接を行った。

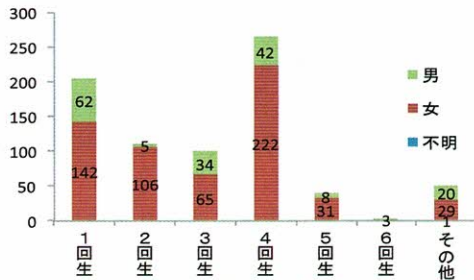


図3 学年別・男女別相談の件数

4. 来談者別相談の件数 (図4)



図4 来談者別相談の件数

平成30年度より重篤度の高いケースとして、他部署や他機関と連携が必要なケース（連携）、学生生活を送る上で困難な事が生じているとカウンセラーが判断したケース（困難）をカウントしている。総計144件の重篤ケースがあり、教職員との連携を必要とするケースが増加傾向にある。

5. 月別相談の件数および新規受付件数 (図5)

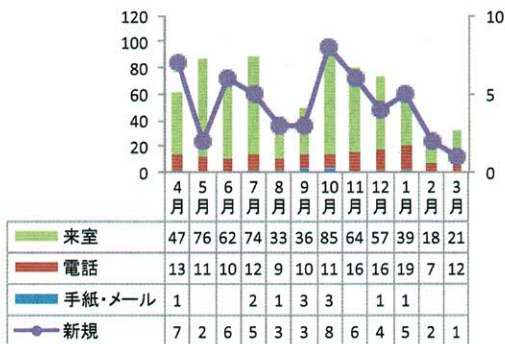


図5 月別相談の件数および新規受付件数

月別相談回数では、ゴールデンウィーク明けからの相談が多く、夏季休暇をはさんで後期が始まると相談件数も増加し10月にピークがある。休暇中にも継続して来室する学生も昨年同様、増加している。新規受付件数は4月、10月が多く、前後期の初めに不安を抱える学生が多いことが分かる。

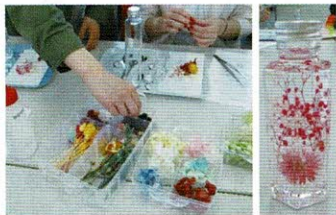
第67回・第68回《ティーアワー》

学生相談室では年2回「ティーアワー」を開催しています。リラクゼーションや茶道体験、アロマテラピー等、皆さんが興味を持って楽しめるものを企画しています。自分自身を見つめ直したり、新たな自分に気づいたり、新しい世界を発見したり、ほっと一息つけるような時間になれば嬉しく思います。また、学生同士の交流の場としても活用して下さい。開催日時や内容については、約1か月前からHPや学内に掲示するポスターで案内しています。

第67回『癒しのハーバリウム作り』

(令和元年5月8日)

本学学生相談室カウンセラーでもあり、JIBインテリアボトルハーバリウム認定講師でもある永濱歩先生が



講師となって、ハーバリウム作りを体験しました。初めに「癒しとストレスの関連」についての説明があり、心がわくわくする体験や自分自身を癒す方法を見つけることの重要性について学び、植物やハーバリウムもその一つになり得ることを確認しました。次に作り方の説明を受け、二本のハーバリウム作りにチャレンジしました。どの花材をどの順番で入れるか迷いながらも、自分好みの作品を完成させていました。

皆さんの感想では、「センスが必要で難しかったけれど、楽しく作れました」「オイルを入れるとまた印象が変わっておもしろかったです」等、ハーバリウム作りの難しさと楽しさを感じたようでした。多くの花材に囲まれて自由に作成したボトルを、好きな所に飾って眺めることで癒しを感じてもらえれば幸いです。

第68回『休憩しよう!』(令和元年11月13日)

講師に京都西山短期大学准教授の伊藤華野先生をお招きし、マインドフルネス・ヨーガの体験をしました。マインドフルネスとは、「今ここの経験に、評価や判断を加えることなく

注意を向け続けることを可能にするこころのモード」で、ストレス軽減などに活用されています。先生の教えてくださる体の



動きをしながら、呼吸に意識をしつつ、体の状態を味わっていきました。体が硬いからヨガは難しいとよく言われますが、硬い方が体の声に耳を傾けやすいというお話があり、「この状態は手がプルプル震える」とか、「この姿勢は心地よい」など今の自分の状態を味わう体験、心が落ち着いていく体験をしました。

参加者の皆さんの感想には、「夜寝る前と朝起きた時にすることで、落ち着いた睡眠と落ち着いた一日を過ごせそう」「イライラしたときに落ち着けると思った」「リラックスすることができた」「気分がとても落ち着いた」等がありました。電気をつけない太陽光の中でのヨーガの体験は、日常を離れたいい休憩の時間となったようです。

ランチアワー：平成30年度より、講義期間中の月曜日の昼休み、週1回のランチアワー(カウンセラーと一緒に昼食を食べる時間)を設けています。平成30年度には延べ19人、平成31(令和元)年度には延べ15人の参加があり、カウンセラーだけでなく他学年との交流を目的に参加している学生もいました。

編集後記

巻頭言では、竹歳先生より「未来が過去を変える」のように発想の転換をすることで、考え方や価値観が変わる可能性があること、物事を見る視点が增えることを教えて頂きました。学生相談室カウンセラーは、学生の皆さんの困り事について、様々な視点から一緒に考えることで皆さんの「悩む」過程に寄り添い、よりよい学生生活を送ることができるよう心理的にサポートすることを心掛けています。(森)