

光風

学生相談室だより

第37号

大阪大谷大学
学生相談室

「魅力を引きだす色」

文学部准教授 村田 裕子



みなさんは、自分に似合う色がわかりますか？と尋ねられたら、何と答えるでしょうか。好きな色はあるものの、自分に似合う色って？と考えてしまう人が多いのではない

でしょうか。暮らしの中で、色を意識することは多く、ファッションにおいては、毎日その日に着る服を選ぶとき、何を着ていこうか、色や素材の組み合わせがおかしくないか、自分に似合っているかどうかなど気を使います。

気に入った服でもいざ着てみると、「自分には似合わない。」とガッカリしてしまうこともあります。デザインが似合わないという場合もありますが、色で避けてしまうことも多くありませんか？確かに人には似合う色、似合わない色というのがあります。しかし、何が似合う、似合わないを決めているのでしょうか。

一番の要因は肌の色です。似合う色というのは、その人の肌の色をより健康的に若々しく、生き生きと輝かせてくれる色です。反対に似合わない色は、顔色をくすませ、黄ばんで見せたり、暗く見せたり、青白く見せたりと不健康に感じさせてしまいます。似合わない色の服だと実際の年齢よりも老けて見えることがあります。さて、あなたの肌の色は大きく分けて黄みがかかったイエロー系でしょうか。それとも青み

がかかったブルー系でしょうか。

人間の肌質はカロチン、メラニン、ヘモグロビンの割合によって決まっています。どちらかといえば皮膚が黄みがかっている人を「イエロー系（ウォーム系）」、逆にどちらかといえば皮膚が青みがかっている人を「ブルー系（クール系）」として分けることができます。

より正確に、イエロー系（ウォーム系）の肌質かブルー系（クール系）の肌質かを知るには、「ファンデーションテスト」や目の虹彩のデザインをチェックする「アイパターンテスト」を行ったり、どの色調が似合うのかを首から胸元に異なった色布をあてて確かめる「カラードレーピング」といったチェックテストを行う方法があります。

その結果、黄みがかかったイエロー系（ウォーム系）の肌質を持つ人には青みの入った色、反対に青みがかかったブルー系（クール系）の肌質を持つ人には黄みの入った色は似合わないもので、避けたほうが無難だということがわかってきました。これは、顔に一番近い首から胸元の色が表情に影響を与えるからです。例えば、ブルー系の肌質の人が、黄みの入った色を着ると、絵具のブルーに黄色を混色したようにくすんだ色になってしまうのと同じだからです。白を選ぶ場合も、青みがかかった白はブルー系の肌質の人に似合い、黄みがかかった白はイエロー系の肌質の人に似合うといったように、微かな色の違いでも印象が変わってきます。

コロナ禍が以前に比べて落ち着いてきた中、人と会う機会も増えてくることでしょう。自分に似合う色をいろいろ試して、楽しんでみてください。

誰かに「話す」ことは 「放す・離す」こと

カウンセラー 森 布季

皆さんは、誰かに自分のちょっとした悩み、時には愚痴を話して、「気持ちがすっきりした、すっきりした」という経験をお持ちかと思います。なぜ、気持ちがすっきりするのでしょうか。今号では、「話す」ことについて、考えてみたいと思います。

まず、「話す」を語源由来辞典で調べると、「心事を放す意味で『放す(はなす)』を語源とする説がある」とのことでした。つまり、「話す」は「心の中で思っていることを放すこと」と言えそうです。次に、広辞苑(第6版)で「話す」と「放す」の意味を調べたところ、「話す」は「言葉で伝える、口で述べる」とあります。「放す」の欄には「離す」もいっしょに書かれてあり、「放す」は「束縛をといて自由にするなど解放の意に使う」、「離す」は「距離をあけるなど分離の意に使う」とありました。従って、「話す」とは、「心の中で思っていること(例えば、悩み事や気がかりなこと)を『言葉で伝え』、心の中の不穏なものから『解放』され、『距離をおく』こと」と考えてもよいのではないかと思います。

では、独り言を言ったり、日記に書いたりすることでも、「気持ちがすっきりする、すっきりする」効果は得られそうです。ですが、より気持ちがすっきりするのは、“誰かに”聴いてもらい、「大変だったね」とか、「へー、そうなんだ」と受け止めてもらったという感覚がある時ではないでしょうか。ですので、ちょっとした悩みや愚痴など、自分の中にある不穏なものを無理に押さえこむのではなく、受け止めてくれる誰かに「放して・離して」みてほしいと思います。

しかし、誰かに悩み事や気がかりなことを「放す・離す」ことは必ずしも簡単なことではなく、辛い体験の場合もあり、その辛さやしんどさが蘇ってきて、「放す・離す」が「人前で自分をさらけ出す」という恐怖にも繋がる場合があります。そうは言っても、信頼のできる、“受け止めてくれる誰か”に放(離)した方がよいでしょう。ですが、“受け止めてくれる誰か”が身近に居ないこともあります。そのような場合、学生相談室カウンセラーが「放(離)す」お手伝いをすることができるかもしれません。

学生相談室カウンセラーは公認心理師・臨床心理士の資格を持ち、学生の皆さんの成績や何かの評価・判断に関与することがなく(利害関係が生じることがなく)、また、家族や友人のように親密に関わることのない、緩やかに関わる者です。そのようなカウンセラーと一緒に、面接室という守られた空間に居ることで、安心感や安定感が得られ、「放(離)す」ことができるようになることがあります。何か自分の中にある不穏なものを「放(離)し」たい時には、いつでも学生相談室に「話し(放し・離し)に」来てください。

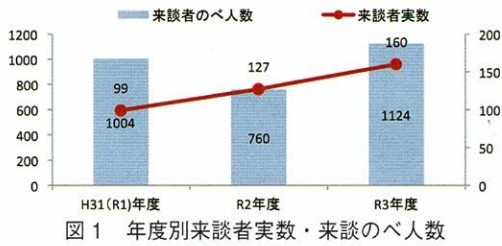
(参考図書) 桑原知子(著)『カウンセリングで何がおこっているのか』日本評論社

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。様々なジャンルの本があり、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。今年度は「大人のための困った感情のトリセツ」(水島広子著)のような自分の気持ちをコントロールするためのヒントになる本、「かがみの孤城」(辻村深月著)のような小説などを多数購入しました。

令和3年度 来談状況

1. 来談者実数、及び来談者のべ人数 (図1)



来談率（各年度7月1日時点の在籍者数を基に計算）はH31（R元）年度が3.2%、R2年度は4.2%、R3年度は5.5%であった。来談者実数、来談者のべ人数ともに増加しているR3年度はオンライン授業と対面授業が混在する中、対面の相談が可能な場合は対面で対応し、状況によって遠隔相談も併用して相談を行えたため、相談ニーズに対応できたことが増加の理由だと考えられる。

2. 学部別来談者実人数、及び学部・相談内容別のべ人数 (図2)

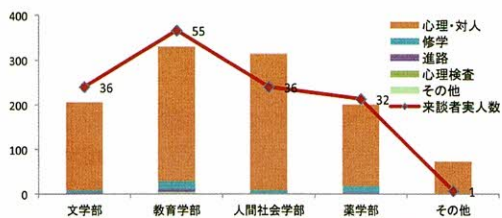


図2 学部別来談者実人数、及び学部・相談内容別のべ人数

学部別の「その他」とは卒業生・退学生（1年間のフォロー面接を行っている）、大学院生である。相談内容について、本学では「心理・対人（自分の性格について、対人関係の問題等）」、「修学（単位に関する事、転部転学科・留年・休退学）」、「進路（進学や就職・将来について）」、「生活・健康（経済的な問題、アルバイトや課外活動に関する事、健康面等）」、「心理検査」、「その他」の6つに分類している。

教育学部のみ実人数が多くなり、そのほかの3学部によって来談者実数に大きな違いはない。のべ人数は、例年と同様に、人間社会学部や教育学部が多い傾向にある。相談内容は、例年通り、どの学部の学生も「心理・対人」での相談がその多くを占めていた。

3. 学年別来談者実数、及び学年・相談内容別のべ人数 (図3)

学年別にみると、実人数・のべ人数ともに1回生が多かった。これは、H31（R元）年度より、新入生を対象とした「心の健康調査」（R3年度は6月と11月の2回実施）を実施しており、

気がかりな学生に対してアセスメント面接を行い、その後、継続相談となったためである。のべ人数については4回生が多くなっており、4回生の中には以前より継続相談をしている学生も多く含まれていたことが一因と考えられる。

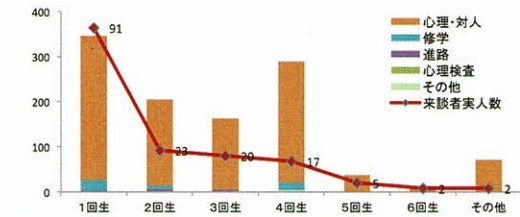


図3 学年別来談者実数、及び学部・相談内容別のべ人数

4. 来談者別のべ人数 (図4)

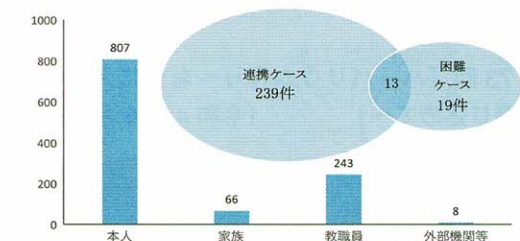


図4 来談者別のべ人数、「連携」・「困難」ケース数

例年と同様な割合で、本人・家族・教職員からの相談があった。本学では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（連携ケース）、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（困難ケース）をカウントしている。今年度は、連携ケースがのべ239件で(昨年度172件)、困難ケースがのべ19件(昨年度18件)であった。

5. 月別来談件数、及び新期受付件数 (図5)

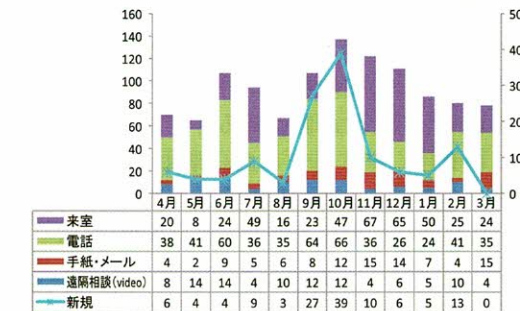


図5 月別相談件数および新期受付件数

前期はオンラインと対面授業が混在しており電話やZoomによる遠隔相談の比重が高くなっている。後期になり対面授業の増加に伴い来談学生が増えるとともに、10月には新規相談が増加した。10月の新規件数、相談件数の中には「心の健康調査」によるアセスメント面接も含まれている。また長期休暇期間中には電話や遠隔相談での対応が増加した。

第73回・第74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ハーバリウム等、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と思います。また、学生さん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ヶ月前からHPや学内掲示ポスターで案内しています。

第73回『ハーバリウム作り～お気に入りの花を閉じ込めて～』 (令和4年6月29日)



講師に永瀆歩先生（本学学生相談室 元カウンセラー・JIB インテリアポトルハーバリウム認定講師）をお迎えして、学生に人気の「ハーバリウム作り」を行いました。お花選びから熱心に取り組み、思い思いの作品を作りました。最後にみんなの完成したハーバリウムの瓶を並べると、それぞれが個性ある作品であり、見た目にも美しく癒されました。学生からは、「息抜きにもなりました」「難しかったけれど楽しかった」という感想が寄せられました。

第74回『いまここを感じる マインドフルネスによるリラクゼーション』

(令和4年11月30日)

本学ティーアワーではお馴染みの大野雄亮先生（ホリスティック気功瞑想研究会主宰）を講師にお招きしました。授業発表時や面接時に緊張をときほぐしてくれるものを中心に、色々なリラクゼーションを教えてくださいました。今回も好評で、「自分で調べたものよりも、とて



もリラックス効果があった」、「緊張をしている状態を知ることができ、解消させる方法も分かりやすく教えてくれたので、実践しやすいと感じた」、「体が温かくなるのを感じた」という感想が寄せられました。

2023年度 スタッフ紹介

【室長】 小西 宏幸（人間社会学部教授・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）

【相談員】 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（教育学部准教授・公認心理師・臨床心理士）
上西 裕之（人間社会学部准教授・公認心理師・臨床心理士）

【特別相談員】

山下 仰（精神科医）

編集後記

2022年度をもって、約9年間、室長として、各部署との調整に奔走して下さった田沢晶子先生が室長をお辞めになり、今後は相談員として携わってくださることになりました。また、長年、相談員としてご尽力いただいた小田浩伸先生がお辞めになります。この場をお借りして厚くお礼を申し上げます。2023年度からは、室長に小西宏幸先生、相談員に上西裕之先生が加わってくださいます。新体制となっても、学生相談室では皆さんの「悩む」過程に寄り添い、より良い学生生活になるよう心理的サポートを行っていききたいと思います。（森）