



東北学院大学

# カウンセリング・センター年報

第 32 号

2011年

東北学院大学カウンセリング・センター

# 目 次

## 発刊のことは

カウンセリング・センター所長 堀 毛 裕 子 …… 3

## カウンセリング・センター講演会

「学生支援における学内関連窓口の連携について」

東北大学高等教育開発推進センター教授

学生相談室副所長 吉 武 清 實 …… 4

講演会資料 …… 5

## 東日本大震災後のカウンセリング・センターの活動について

東北学院大学教養学部教授（カウンセリング・センター所長）堀 毛 裕 子 …… 10

---

## カウンセリング・センター活動報告

- 1. 学会・研究会参加報告 …… 31
- 2. 2010年度 来談者状況 …… 43
- 3. 2010年度 カウンセリング・センターの活動 …… 46

## 規 程

東北学院大学カウンセリング・センター規定 …… 48

東北学院大学カウンセリング・センター運営委員会規定 …… 49

2010年度カウンセリング・センター組織・運営 …… 50

カウンセリング・センター便り 第76号・第77号（再録） …… 51

## 編集後記

## 発刊のことば

東北学院大学カウンセリング・センター所長 堀 毛 裕 子

東日本大震災の被害を受けた皆様に心からお見舞いを申し上げるとともに、犠牲になられた方々に深く哀悼の意を表します。

「未曾有」といわれた2011年3月11日の東日本大震災の被害を受けながら、2011年度のセンター活動が始まり、まもなく一年を迎えようとしています。この間、多くの皆様から本学カウンセリング・センターに寄せられたお見舞いのお言葉に、この場をお借りして厚く御礼を申し上げます。

震災直後の混乱の中でもセンターの学生支援は続けられ、やがて例年より1カ月遅れて5月9日から2011年度の大学の授業が開始されました。通常のさまざまな大学としての業務が始まった後も、今年度の本学カウンセリング・センターの活動は、やはり震災への対応を抜きにしては語れません。本号では、例年通りに前年度の業務報告等を掲載するとともに、今年一年の当センターにおける震災への対応について、資料とともに簡単な報告を収録しました。東北はまだ震災の影響の中にあって、振り返りを行う段階ではありませんが、震災における学生支援の一端を知って頂くことで、今後のなんらかのご参考になれば幸いです。

緊急事態にあっても、学生支援の本質がより明確に問われるようにも思います。私どももこれを機会に、あらためてセンター活動のあり方を検討し、本学に学ぶ学生たちの支援に向けて一層の努力を続けてまいりたいと存じます。今後とも、学内外の関係者の皆様のご理解とご支援を頂きますようお願い申し上げます。

## カウンセリング・センター講演会

### 「学生支援における学内関連窓口の連携について」

講 師 東北大学高等教育開発推進センター教授  
学生相談室副所長

吉 武 清 實 氏

日 時 2011年2月25日（金）

会 場 土樋キャンパス：8号館第3会議室（メイン会場）  
泉キャンパス：1号館4階大会議室（テレビ会議）  
多賀城キャンパス：1号館第2会議室（テレビ会議）

本学カウンセリング・センターでは、発足以来毎年、学生や教職員を対象とする講演会を開催している。ここ数年は、大学全体における学生支援の質の向上を目指して、授業や窓口対応などの際に知っておいてほしい学生対応の基本的知識を中心に、教職員を対象とした講演会を継続している。

平成22年度は、学生支援における学内関連窓口の連携をテーマとして、吉武清實先生（東北大学高等教育開発推進センター教授・学生相談室副所長）を講師にお迎えした。本学は仙台市および隣接する多賀城市に3キャンパスを有するため、土樋キャンパスの講演会場と他の泉・多賀城キャンパスとをTV会議方式で結び、全教職員を対象として、各自のキャンパスから参加できるような体制のもとで実施した。

ここでは2011年2月25日に開催された講演会の概要報告として、吉武先生の了解のもとに、当日使用されたパワーポイントスライドを再掲する。





20110225  
学生支援に関わる窓口間連携につ  
いて

東北大学高等教育開発推進センター学生  
生活支援部学生相談室  
学生相談所  
ハラスメント全学学生相談窓口  
吉武清貴

連携にかかわる諸問題  
学生支援力は連携力

- 何のための連携か
- 学生支援は教育の一環
- 個々の学生の支援は個々の窓口だけでは足りない
- 多様な学生 教職員も困惑するケース増大
- 連携の必要性も増してきた
- 個々の学生の支援には、学生が抱える問題について、学内外のどんな資源が、どのように役立ちうるか、について、各窓口が把握しようと努めていくことが必要(相互に知り合うこと、ネットワーク形成)

連携にかかわる諸問題

- 個人的ネットワーク力 と システムの工夫によるネットワーク力 両方必要
- 非常勤カウンセラーにも連携力が求められる。だが、雇用契約上、システム上、容易でない コア・カウンセラーの常勤化が望ましいのだが・・・
- いろいろな工夫
  - ・ カウンセラーによる学科回りの“御用聞き”(上智大学等の例)
  - ・ 教授会前後の時間での学内カウンセラーによる講演(学生の多様性と指導上の留意点、ハラスメント防止など)
  - ・ 学内委員会への参加(オブザーバーとして、委員として)
  - ・ 新入生への催しでの、“利用案内による顔見せ”
  - ・ サークル・リーダー研修、2年次、3年次ガイダンス等の機会での講演

連携にかかわる諸問題

- 連携にはコーディネーション機能が欠かせない
  - － こんなとき、誰に連絡すればよいのか
  - － こんなとき、誰に相談すればよいのか
  - － こんなとき、誰と一緒に動いてくれるのか
  - － これについての報告は、どうするのか
- この問題の責任者(責任のレベル: 高位、中位、現場)は誰と誰か
- この情報は、どのレベルまで共有してもらう必要があるのか

連携にかかわる諸問題

- 連携には、学生相談体制の整備、システム作りが欠かせない
- 連携の谷間で悲劇が(生じ得る)
- 連携には、それぞれの役割(責任、できること、できないこと)について相互に知り合っていくことが必要
- 守秘義務と情報の共有の問題

ある自殺企図学生のケース(加工・合成事例)から

- ある学生が、自殺を企図しようとして、学生相談所(Counseling Center)へ。
- サークル活動でミスをして自殺衝動がとても高まっているケース。緊急対応必要と判断。時刻は夕刻。
- 守秘義務の例外として、家族への連絡、了承を得、本人の説得へ。
- 精神科救急病院へ電話。
- その後の連携による対応(省略)

#### 自殺企図ケース(加工・合成事例)から

- 連携が必須
- 危機対応(緊急対応)と、帰省時、復帰後の対応
- 本ケースは、精神障害の学生
- 復帰後も「プレッシャー、躓きが生じると、衝動的になる」ことが高い確率で予想され、関係者で連携しての見守りが必要
- 連携:連絡、報告、相談、協議、責任と(流動的と心得つつ)役割分担の確認

#### つきまとい行為のケース(加工・合成事例)から

- 連携が必須
- 学生間での「事件」
- 両者は学部は異なるが同一サークル所属
- 被害学生からの相談
- 加害学生にもつながる、担当カウンセラーを分ける
- 警察に相談、被害届は出さず
- つきまとい行為激化
- 本ケースも、アスペルガー障害の学生
- 危機対応(緊急対応) 被害学生の保護者からの相談と苦情

- 加害学生の学部の教務係長を通じて、加害学生の所属の学科の教授とカウンセラー三者で情報共有、協議。
- ⇒どの範囲まで共有してもらう? 学生支援課とサークル顧問へはどうする?
- カウンセラーから保護者へ、「休学して帰省、専門機関(専門医)受診・相談、復帰については専門医と相談して進めてもらう」ことについて
  - “本学生の今後の人生を考えて、どうするのがよいか”
  - 「刺激→衝動性高まる」一人暮らしでなく、保護者の下での暮らしを
- 帰省時の対応、連携(役割分担等)をどうするか
- 復帰後の対応、連携(役割分担等)をどうするか この学部には復帰に診断が必要との内規はない

#### 自殺未遂歴のある学生のケース(加工・合成事例)から

- 未遂→休学
- 復帰→自殺または自殺企図
- 相談に乗っていた学生の傷つき(衝撃)⇒何もできなくなる、試験も受けられなくなる、大学をやめても、どうでもいいという気持ちに(危機状態)
- 復帰に当たり、リスクの高い学生であることを知って、チームで見守る体制を作っていれば、という悔い
- <課題意識> 学部・学科、研究室、学生相談所カウンセラー、保健管理センター精神科医間で情報を共有し、連携して見守る、適時対応を協議することができるようするために、体制を整備する必要性あり

#### カルト勧誘学生のケースから

- 偽装勧誘の被害を受ける新入生
- 合格手続き書類に注意喚起のチラシ(学生支援課→入試課、学生相談所→入試課)
- 入学式での注意喚起(総長補佐)
  - 相談は「学生相談所へ、学生支援課へ」と窓口明示
- 4月時、学生からの情報をもとに、早期に救出保護者連絡も \* 学生支援課職員の専門性向上および学生生活協議会の問題意識・対策意識の賜物、
- 所掌:学生生活協議会、学生支援課(学生相談所カウンセラーも協議員に)、学生相談所

#### 学生相談所と 学部・大学院の連携体制の整備

- 学生支援審議会のもとに、学生相談専門委員会のもとに、「部局のとりくみ、学生相談所の取り組み、連携による取りくみ」の体制を決定
- 連携:連絡・報告・相談・協議・協働
- 執行部で、部局長会議で全学的にオーソライズされる
- その後、学生支援審議会のもとにキャリア支援専門委員会設置へ動き始める

#### 教職員から学生相談所へ

- 気になる学生について相談、つなぎ
- 自然科学総合実験スタッフから
- 教務窓口職員から(退学したいと言ってきた学生をカウンセリングへつないでくれる)
- 技術職員から、担当学生のリスクに気づいて
- 指導教授から、指導学生について
- 学生寮担当職員から
- 理系学部就職担当教員から
- 学生支援課職員から(学生のサークル活動中の事故死、周囲の学生を連れて)、等々

#### 守秘義務、と情報共有の問題

- 守秘義務、と情報共有はジレンマか？
- 守秘を破った対応を(学生のために良かれと思って)した大学は訴えられて、敗訴した
- カウンセラーの守秘義務には「集団守秘義務」なるものは通用しない
- 東北大学学生相談所は「守秘の例外」について、受付段階で、来談者に示している。これによって「自傷・他害のおそれ」のある場合を守秘の例外として、動くことが可能となっている

#### 守秘義務、と情報共有の問題

- 自殺しようとしている学生は守秘の例外といっても、家族に知らせることについて、まずは本人の了解をとる努力をする。拒否されるときには、守秘の例外として保護者連絡し、保護状態・精神科診療状態においてもらうようにする。
- 企図歴、未遂歴がある、自殺のリスクの高い学生(復帰時、本人が元気に復帰してくる例は珍しくない)については、学部・大学院の学生相談専門委員会委員および指導教授にも、原則伝え、復帰時の「可能な、特別な配慮(リハビリ的復帰など)」を検討してもらうようにする。

#### 相談窓口のセンサー機能

- 学生相談のセンサー機能
- 相談を通じて、大学として改善が必要な問題について気付かされる
- →大学執行部へ伝えられるしくみが必要
- ⇄学生相談所常勤スタッフと執行部メンバーとの情報共有の会合(月1回実施)
- 他の窓口もつセンサー機能

#### GIDの学生のケース(加工事例)

- 新入学生、学生相談所へ
- 主訴:入学と同時に、これまでとは異なる性で(名前を変えて)暮らしたい
- 学内の申し合わせはあるのか？ ☒あり
- 担当者(部署)、責任をもつ人は？ 定まっているのだろうか？
  - どこへ、といわせればよいのか？
  - 教育・学生支援部長に相談、所属学部の責任で対処していくとわかる
  - 三者で協議 図書館、体育館、学内トイレ等々についても検討
  - 保護者承認を得て動くこととする……

#### 身体障害学生のケース

- 難聴の学生が落ち込んでカウンセリングに
- 今セメ、英語の授業で「発表」が重視されており、この単位を落とした。
- 入試の時に、届け出て、配慮してもらえと思っていたのだが、今回の英語の担当教師には伝わってなかったようだ。どうしたらよいのだろうか？
- 担当者(部署)、責任をもつ人は？ 定まっているのだろうか？
  - どこへ、といわせればよいのか？
  - 面接を担当した若手カウンセラーに、教育・学生支援部長に相談するよう指示

#### 守秘義務、と情報共有の問題

- 自殺のリスクの高い学生についてだけでなく、発達障害の学生の支援についても、連携は欠かせない。
- 「特別な配慮」の検討が必要となることがしばしばである。
- カウンセラーは、本人（および家族）の合意をとるように努める。「このことについて、指導教授にきいてもらって、検討してもらおうよ」
- 発達障害の学生は、合意する場合がたいていである。（カウンセラーとの関係の深まりも関係するが）

#### 学生相談所とキャリア支援センターとの連携

##### ●リファー

- 学生相談所からキャリア支援センターへ
  - － 案内することもある。合同で話を聞くこともある。
  - － キャリアカウンセリングを周半日合同で実施している
  - － 学生支援審議会FDの共催
  - － 学生相談所の予防教育授業にキャリア支援センターが協力
- キャリア支援センターから学生相談所へ
  - － キャリア教育の授業に学生相談所が協力

東北学院大学カウンセリング・センター主催  
平成 22 年度講演会

＜全学の教職員対象です。どなたでもぜひご参加下さい。＞

## 学生支援における学内関連窓口の連携について

講演者：吉武清實先生

東北大学

高等教育開発推進センター教授・学生相談室副所長

日時：2011 年 2 月 25 日（金） 11 時 00 分～12 時 30 分

会場：3 キャンパスをテレビ会議システムで繋ぎます。

以下の会場のうち、お近くのところでご参加下さい。

土樋キャンパス：8 号館 3 階 第 3 会議室（メイン会場）

泉キャンパス：1 号館 4 階 大会議室

多賀城キャンパス：1 号館 3 階 第 2 会議室

大学における学生の多様化を背景として、学生支援の問題は、私ども大学の教職員にとって重要な課題となっています。

カウンセリング・センターでは、ここ数年、学内のすべての教職員の皆様を対象として、学生支援に関わる問題について学外の講師から学ぶ機会を設けて参りました。

過去 2 回は、様々な問題を抱える学生をどのように理解し支援するかという内容でした。今年度は、それらの基礎知識の上に、学生支援において特に重要なカギの一つと考えられる、学内の連携のあり方をテーマとする講演会を企画しました。

講師の吉武先生は、臨床心理学をご専門とし、東北大学において長く学生相談に関わってこられました。現在は日本学生相談学会理事長として、日本における大学学生相談の牽引役の一人です。当日は、先生の豊富なご経験をもとに、学内関連窓口の連携についてお話いただくことで、今後の本学の学生支援に生かすヒントが得られればと思います。

学内の多数の教職員の皆様のご参加をお待ちいたします。



UNIVERSITY

問い合わせ：東北学院大学カウンセリング・センター

土樋キャンパス Tel. 264-6410 （内 6410）

泉キャンパス Tel. 375-1186 （内 186）

多賀城キャンパス Tel. 368-1326 （内 207）

## 東日本大震災後のカウンセリング・センターの活動について

東北学院大学教養学部教授（カウンセリング・センター所長） 堀 毛 裕 子

東日本大震災からまもなく一年を迎えようとしている。しかしながら、原発事故の影響や自治体の復興計画策定の難しさなどもあって、被災地の本格的な復興までの道のりはまだ遠いといえよう。本稿では、本学カウンセリング・センターにおける震災後の活動を報告し、今後の課題を検討する。ここに示す報告は、厳密に言えば、2010年度の3月中の活動と、2011年度当初から2012年2月までの活動とを含むものである。

本学カウンセリング・センターの震災対応としての活動は、大きく分ければ、初期対応、通常のカウンセリング業務をいち早く始めたこと、震災後ストレスに対する学生への心理教育、震災後ストレスと学生対応にかかわる教職員への情報提供と心理教育、の4項目にまとめることができよう。以下では、それぞれについて時系列も踏まえながら概要を報告する。

なお本稿は、2011年11月発行の日本私立大学連盟『大学時報』第341巻（p.66-69）に掲載した依頼原稿「震災後の学生相談の現状-東北学院大学カウンセリング・センターの活動-」をベースに、2011年10月以降の活動を含めて若干の加筆訂正を行い、さらに各種参考資料を添付したものである。

### 1 震災後の初期対応：センターの開室体制の整備と緊急支援

本学カウンセリング・センターでは、年2回、面談を担当する兼任カウンセラー（各学部教員）・専任カウンセラー（嘱託臨床心理士）・各キャンパスのセンター受付職員・嘱託精神科医が一堂に会して研修を行う、所員研究協議会を開催している。2010年度2回目の協議会は2011年3月9日13時から開催されたが、当日昼ごろにかなり強い地震が発生し、会場となる会議室のあるビル28階に向かうためのエレベーターが点検のためにしばらく停止されるほどであった。そのため、これで宮城県沖地震のエネルギーが少しは放出されたかなどと話し、少し安心していたその2日後に、東日本大震災が発生した。

カウンセリング・センターは、本学3キャンパスすべてに設置され、通常は月曜から金曜の週5日、9時から17時まで開室している。3月11日の東日本大震災の発生当時、筆者は土樋キャンパスで教授会に出席していた。当日、たまたま土樋キャンパス・センターは閉室であったが、泉キャンパスと多賀城キャンパスの被災状況が不明であり、スタッフの携帯電話に連絡を取り続けた。しかし電話は不通のままやがて携帯の充電切れとなり、公衆電話も使えずライフラインはすべて絶たれる中で、外部との連絡が取れない状態が続いた。

天明けの3月14日（月）、土樋キャンパスのある地域では電気・水道が早くも復旧しており、カウンセリング・センターも多少の被害はあるものの電話やインターネットも使用可能で開室には支障がないことから、当面は土樋キャンパスのセンターを中心に学生支援を行っていくこととした。センターは3階に位置するが、この建物の4階以上は被害が大きく立ち入り禁止となった。余震の続く中、上階から発生する土埃にまみれた階段には、センターのあるフロアから先に立ち入り禁止のロープが張られ、そのような状況での職員やカウンセラーなどおもに女性スタッフによるセンター開室は、各自の日常生活の安定も定まらない中でまさに「非日常」の経験であった。

土樋センターをベースとして、まずは出勤可能な職員が中心となり、スタッフ（受付職員・専任カウンセラー・教員の兼任カウンセラー）の安否確認を行った。公共交通機関の運行は限られており、自家用車用のガソリンもほとんど入手できない状況が続いている中、自宅の被災や交通手段の状況などに応じて出勤可能なスタッフのみによる学生対応を検討し、できる範囲での開室体制を組み、以後は、1週間単位で担当者や開室時間等を決定して、それらをホームページ上にも掲載していった。また、すでに3キャンパスの各センターに面接予約の入っていた利用者にできる限り連絡を取り、状況把握や面接キャンセルの確認を行った。泉・多賀城キャンパスのセンターは立ち入り禁止の状態が続いていたため、これらのセンターに予約簿や相談記録がある利用者の確認については、担当者のメモや記憶等に頼るほかはなかった。

また、3月14日には、大学内に避難している学生たちを対象とする緊急支援を行った。11日の震災発生後から自宅に戻れない多数の学生たちが土樋キャンパスを避難所としていたが、特に家族と連絡が取れない学生たちは津波被害の地域に自宅があり憂慮されるとして、大学の震災緊急対策本部の指示を受け、これらの学生たちのメンタルヘルスについてセンターとしての対応を行うこととなった。これまでも、センターは必要に応じて事件・事故後のポストベンションを行っているが、今回も同様の方法、すなわち集団を対象として、できごとへの対処に関するチラシ配布・説明と希望者の面接、という枠組みで介入を行った。震災体験にかかわるメンタルヘルスについてのA4版片面1枚のチラシ（添付資料1）を作成し、それをもとに3月14日夜に学生たちへの簡単な説明を行い、翌日以降はセンターを開室して希望者の面談を受けることとした。

その後センターには、この説明を受けた学生からの面談希望や、これまで面接を継続していた学生たちからの電話相談などが少しずつ入ってくるようになっていった。

なお、この間、大学の緊急対策本部の会議にはセンター所長もできる限り参加して、大学全体の情報収集に努め、また随時、教職員のメンタルヘルス維持上の留意点などについても発言した。

## 2 震災後早い時期からの相談体制の確立

上記の通り、3月11日の震災発生後、その週末を挟んで月曜の3月14日から、土樋キャンパスのみとはいえ、センターを開室して相談に応じる体制を組むことができた。その後、各キャンパスの復旧程度に応じて、順次センターの開室状態を整えていった。それぞれのキャンパスの被害状況、および大学の方針として3月中は嘱託職員が自宅待機となったことにより、受付担当者が嘱託職員であった泉キャンパスと多賀城キャンパスにおいては、再開は4月にならざるを得なかった。多賀城キャンパスでは近隣まで津波の浸水があり、キャンパス内礼拝堂は地域住民の避難所となって、しばらくの間は本学職員が避難者の支援にもあたるような状況にあった。また泉キャンパスでは、上下水道が被災していたため、修復を終えて大学の新学期が始まる連休明けの5月9日まで、スタッフは飲料水を持参し、仮設トイレを使用しながらの勤務となった。

この間のセンターの利用者数は当然のことながら多くはなかったが、来談者の相談内容はそれぞれに切実なものであった。14日の緊急支援における説明を聞いた避難学生たちが少しずつセンターに来談したが、まったく家族の安否や地元の情報が取れない不安に、カウンセラーは傾聴することで寄り添うしかなかった。また、これまで面接を継続している学生たちが、大学やセンターの状況を心配して連絡してきたり、あるいは震災による自分の心の揺れを電話でもよいから話したいと面談を希望してきたり、



ということもあった。

震災後のメンタルヘルスのためには、自分の反応が正常な心の動きであることを知った上で、できるだけ通常の生活を取り戻すことが有効とされる。したがって、さまざまな状況が整わない中であっても、可能な限り早期から、「センター（学生相談所）は変わらずここにある」ということを示すことが、学生たちが日常性を取り戻すための一つのよりどころとしての機能を果たすことになると思う。その意味で、通常の開室とはかけ離れた、状況の許す範囲での限定的な開室ではあったが、学生がセンターを利用できる体制をいち早く作れたことにはそれなりの意義があったと思われる。

折から、当センターでは2010年度まで2名であった専任カウンセラー（週4日勤務・嘱託臨床心理士）が2011年度から2名増員されることになっており、震災発生当初は、4月から新任カウンセラーの赴任が可能かどうかさえ懸念された。しかしながら、ライフラインの復旧が早かった土樋キャンパスを拠点として、予定通り2011年4月1日から新たな2名を加えて4名の専任カウンセラーが勤務することとなり、混乱のさなかに臨床心理士のマンパワーが倍増したことは、震災後のメンタルヘルスケアにかかわる活動に大きな力となった。

### 3 震災後のストレスに関する学生対象の情報提供と心理教育

この大震災に対し、学生たちはさまざまな心身の反応を経験することが予想され、それについての知識と心理教育が必要と考えられた。そのためセンターでは本学学生全体への情報提供と心理教育を目的として、震災時のメンタルヘルスについて、震災1週間後の3月18日付で大学ホームページに掲載している（添付資料2）。

また、法人広報部の依頼により、広報紙『東北学院時報・第702号』（4月15日付発行）に、「つらい体験を乗り越えるために - 災害時の心の健康について - 」を筆者が執筆掲載した（添付資料3）。この広報紙は学校法人東北学院全体の卒業生を対象としたものであり、大学生のみならず社会人の幅広い年齢層が読者として想定されたため、小さな子どもを持つ親にも役立つ内容となることを意識して、子どもへのケアも含めた災害時のメンタルヘルスにかかわる情報提供・心理教育を内容とした。さらに4月21日には、震災後に発足した本学災害ボランティア・ステーションの依頼により、石巻等の被災地に支援に入る本学学生を対象とし、災害時ボランティアにおけるメンタルヘルスの基礎知識について、「災害支援とメンタルヘルス」と題する講演を行った。

さらにセンターが在学生を対象に年2回発行する「カウンセリング・センターだより」については、7月15日付発行分を震災の影響に関する特集とし、見開きページでメンタルヘルスに関する内容を掲載し、さらに裏表紙では、震災緊急給付奨学金や授業料減免措置など、被災学生を対象とした大学の経済的支援のしくみも簡単に紹介した。

（2012年年明け以後には、震災後一年のメンタルヘルスにかかわる資料3種を作成・配布しているが、これは教職員対象の資料と同一となるため、次項で紹介する。）

### 4 震災後の学生支援に関する教職員を対象とした情報提供と心理教育

東日本大震災においては、数名の本学学生が津波の犠牲となり、また家族・親族の被災や自宅の流出・損害などを経験した学生は相当な数に上った。そのため、表面は何事もなかったように新学期から登校を開始した学生たちもさまざまな心理的影響を受けていることが予想され、授業を含めた学生対応にお



いて教職員が震災の体験をどのように扱ったらよいのか、震災のメンタルヘルスへの影響はどのようなものがあるのか、などについて知っておくことが必要と思われた。

そのため、震災後の心理状態などに関する内容に加えて、そのような学生にどのように対応したらよいかについても簡単に記載した A4版 1 枚両面印刷の資料を作成し、学部長会の方の了承と協力のもと、全教員を対象とするミニ研修を行った。具体的には、6 月中旬に行われた本学 6 学部すべての教授会において、専任カウンセラー（臨床心理士）が手分けをして、「震災ストレスに関する学生への対応のポイント-震災後 3 ヶ月の時点で起こりうること-」と題した資料（添付資料 4）に基づき、10 分ほどの簡単な説明を行った。これは、教員が学生に接する際の参考に資するとともに、教員自身にとっても、震災の影響から心身の健康を守るための知識の一部となれば、という二次的な目的も持っていた。

同様に、全職員に対する研修も必要と考え、別の枠組みの中で 8 月中旬に実施する機会を得た。「震災ストレスに関する学生への対応のポイント-震災後 5 ヶ月以降に配慮をお願いしたいこと-」と題するカラー印刷の資料（添付資料 5）をもとに、震災の心身への影響やストレス・マネジメントについて触れ、学生支援の際に留意する点などについても情報提供を行った。

さらに年明けには、震災後一年を迎えてアニバーサリー反応などが生じてくることも予想されたため、それらの知識を含めた震災後一年の時期に関する留意点などを「震災から約 1 年 今、気をつけたいこと」と題する同様のカラー印刷の資料（添付資料 6）にまとめて、全教職員と在学生に配布した。しかし A4 サイズ 1 枚両面という紙幅に収められる内容は限られているため、リラクゼーション法などを含めたより詳細な内容の「完全版」を A4 サイズ両面印刷 2 枚分のボリュームで作成し、大学 HP に掲載すると同時に少数部をカラーコピーして各キャンパスのセンター受付に備えつけた（添付資料 7）。また、ほぼ同様の内容ながら新入生用に一部文言を修正したもの（添付資料 8）を、平成 24 年度入学者に大学から発送する入学時資料に同封して配布している。

これら複数の配布資料のうち、震災後 5 カ月時点および震災後 1 年時点での資料については、大学の震災対応の補正予算を得て、手元に置いて繰り返し参照することができるような少し厚手の用紙を用いて印刷業者によるカラー印刷を行うことができた。

さらに、これらの資料作成に際しては、第 2 項に示した通り、今年度から 4 名となった専任カウンセラーがその役割を担った。臨床心理士としての専門的知識に基づき、勤務日も担当キャンパスも異なる中でおもにメールによるやり取りを通してアイデアや意見を交換し合い、意欲的に各時期に適した資料の作成を行った。このような、時期に応じたきめ細かな対応は、4 名の臨床心理士の活動によってはじめて可能となったものであり、2011 年度からのスタッフの増員は本学にとってまことに幸いなことであった。

## 5 まとめ

以上、本学カウンセリング・センターの震災後の活動について、簡単に振り返った。

震災後の今年度来談数（実数・延べ件数）を見ると、昨年度に比べ、特に延べ件数の増加が著しい。しかしこれは、当センターで今年度から週 4 日勤務の専任カウンセラー（臨床心理士）が 2 名から 4 名へ増員されたことで相談の受け皿が広がり、また発達障害圏の学生の相談が増加して継続的な支援が増えたため、と考えることが適切と思われる。したがって、震災の影響は、来談者数の上では明確ではない。とはいえ、個々の面談内容を見ると、悲惨な被災体験そのものを主訴として来談する学生もいれば、

継続的に来談している学生の面接において震災の体験がさまざまに語られることもあり、震災の影響については、やはり今後も長く意識しながら面談に応じていく必要があると考えられる。

また、今回のような大規模災害では、スタッフ自身も当事者・被災者となることが避けられない。先に述べたとおり、大学やカウンセリング・センターがいち早く「通常」のありようを取り戻すことは、学生たちの心理的安寧のために極めて有効と思われるが、同時にスタッフ自身が被災している中では、あくまで可能なスタッフが無理のない範囲でそれを行うことが肝要と思われる。

これに関連して、スタッフ間の連絡網の確認などは日頃から行っており、他方、今回のような場合には通信網が一時的に使えない事態の発生も避けがたいことではあるが、連絡網の充実や連絡方法の確認等を絶えず行っていくことは今後とも必要である。また、各種記録の保管等はプライバシー保護の観点から厳重に行っているが、今回の場合、震災の影響でキャンパスによってはその資料にアクセスできないために、第1項に示したように利用者への連絡等に若干の不便をきたすことがあった。プライバシー保護という絶対的で根本的な原則と、緊急時における連絡・対応のための3キャンパス間での情報共有の必要性との兼ね合いを考えることが、今後の重要な課題の一つと思われる。さらに、授業一般と共通することではあるが、面談中に地震等が発生した場合の学生の安全確保やその後の対応などについても、あらためて検討・確認が必要である。

教職員に対する情報提供や心理教育という点について見ると、カウンセリング・センターがすべての学部教授会を利用して情報発信を行う機会や、職員全体に対して情報伝達を行う機会は、従来にはなかったように思われる。学生に対しても、年2回の定期的な刊行物以外に、今回のように震災後の各時期に特化した資料配布を複数回行うことは、はじめての対応であった。このように、未曾有と言われた震災に対して、これまでにない活動を展開できたことは、センター活動の範囲について新たな可能性を示唆するものといえよう。もとより、本学カウンセリング・センターのスタンスは、大学における学生支援の「よろず相談」であり、特にメンタルヘルスのみに特化したものではない。今回の経験を通して、災害時の対応やメンタルヘルスに限らず、今後、センターが学生支援を行っていく際に必要に応じて活動を拡げていくための、全学的なシステムや方法への手がかりが得られたと考える。

また今回の配布資料の印刷のように、新たな補正予算の措置を設けることは、大学として例外的な措置であった。予算措置であれ資料配布・情報発信等の機会であれ、このような全学的な、またシステムとしての活動が、やはり大きな意味を持つと思われる。一部局だけの限局的な動きでは、今回の震災のような問題に対する対応としては十分ではない。災害時における大学学生相談の役割を考える際、通常の個別面談をきちんと行っていくことと同時に、大学として、その構成員である教職員自身のメンタルヘルスにも配慮しながら学生を守っていくためには、全学的な姿勢やシステムの構築こそが重要であると考えられる。そのためには、センターが学生相談の担当部門として大学全体の中でしっかりと認識され位置づけられるよう、日頃から学内での発信や交流を活発に行っていくことが基本であることをあらためて感じている。

このたびの地震とそれに伴う災害は、甚大な被害をもたらしました。皆さんご自身やご家族も被災なされて大変な状況と思います。さまざまに気持ちが揺れ動き、ぼう然となったり絶望的な気持ちになったり、身体の調子が悪くなったりと、心や身体にさまざまな変化が起きているかもしれません。

このような変化は、私たちがショックな出来事を経験したときのごく当たり前の反応です。この変化をうまく乗り越えるために知っておいて頂きたいいくつかの事柄について、カウンセリング・センターよりお知らせします。

### 1. 身体や心に現れる変化

大きな被害を受けたり身近な人の死を知らされたりした後、私たちにはいろいろな身体や心の変化が現れることがあります。これらの多くは一時的なものであり、時間がたつと自然に落ち着いていきます。

- ・眠れない、すぐに目が覚める
- ・恐ろしい夢を見る

- ・心臓がドキドキする
- ・息苦しい
- ・漠然とした身体の不調が続く

- ・落ちつきがない
- ・悲しくてたまらない
- ・激しい怒りにかられる

- ・誰にも会いたくない
- ・何にも興味がわからない
- ・ひとりであるのが怖い

- ・やる気がおきない・無感動
- ・周囲にベールがかかったように感じる
- ・注意が集中できない

- ・自分を責める
- ・ひどくビクビクする
- ・このまあいっまでも立ち直れないような気がする

### 2. できるだけ気をつけた方がよいこと

- ・日常生活のリズムをできるだけ守るように心がけましょう。身体を休め、栄養を取ることを心がけましょう。
- ・話したい気持ちになったときには、遠慮せずまわりの人と話をしましょう。

### 3. 専門家の助けが必要なとき

上記のような苦痛がとても強いときや、長く続く場合には、専門家に相談することをお勧めします。一人で悩まないで、まずはカウンセリング・センターに連絡をして下さい。

また周囲の人に同じような症状があることに気づいたら、相談に行くよう助言してください。

連絡先：東北学院大学カウンセリング・センター 土樋キャンパス（8号館3階）  
Tel. 264-6410 （9：00-17：00）

このたびの地震とそれに伴う災害は、甚大な被害をもたらしました。皆さんご自身やご家族も被災なさって大変な状況だと思います。このような大きな災害の後には心や身体にさまざまな変化が起こります。

これらの変化は日常と大きく異なる大変な出来事に対する、ごく自然な反応です。ほとんどの変化は時間が経つとともに自然に回復していきます。

#### 〈心に現れる変化〉

やる気がおきない 話したくない  
 考えたくない ひとつのようを感じる  
 怒りを感じる イライラする  
 集中できない 落ち着かない  
 怖い 悲しい 寂しい  
 自分を責める 自分が無力に感じる  
 将来に希望がもてずに不安になる など

#### 〈身体に現れる変化〉

疲れがとれない 怖い夢を見る  
 眠れない すぐに目が覚める  
 食欲不振 吐き気 下痢 便秘  
 動悸 ふるえ 発汗  
 頭痛 関節痛 筋肉痛 だるさ など

#### できるだけ心がけたいこと

- ・ なるべく身体を休め、栄養をとることを心がけましょう
- ・ 日常生活のリズムをできるだけ守るように意識してみましょう
- ・ 普段より不注意になりやすいので、事故や怪我に気をつけましょう
- ・ 話したい気持ちになったときには、遠慮せずにまわりの人と話をしましょう。体験や気持ちをことばにすることで、落ち着けることがあります



#### あまりに苦痛が強いときや長引くとき

専門家に相談することをお勧めします。

まわりの人に同じような状態が見られることに気づいたら、相談に行くよう助言してください。

#### 相談はどこへ？

- ・ 今住んでいる場所（県・市など）にある精神保健福祉センター
- ・ 精神科のクリニック・病院

- ・ 本学カウンセリング・センター

キャンパスの被災状況やスタッフの関係から、当面は以下のように土樋キャンパスのみ開室します（泉キャンパスと多賀城キャンパスは閉鎖）。

開室日程と時間をよくご確認のうえ、直接または電話・ファクスでご連絡ください。

東北学院大学カウンセリング・センター

場所 ； 土樋キャンパス（8号館3階） 電話 022-264-6410 FAX 022-264-6511

開室日程； 当分の間、月・木・金 10：00-15：00 （3/21は休日のため閉室）

# つらい体験を乗り越えるために

## —災害時の心の健康について—

東北学院大学カウンセリングセンター所長

教養学部教授 堀 毛 裕 子

このたびの東日本大震災は、一カ月を経た今もまだ全容が把握できないほどの大きな被害をもたらした。また原発事故の影響は現在もお進中である。ここでは、災害後の心の健康維持のために留意していたきたいことについて、紙幅の許す限りでお伝えしたいと思います。

今回のような経験の後には、私たちの心や身体にはさまざまな変化

が起こります。たとえば、やる気が起きない、イライラする、自分を無力に感じる、なににも無感動になつてしまった、などという心理的な変化や、眠れない、食欲不振、頭痛、動悸などの身体的な変化です。これらの心身の変化は、日常からかけ離れた大変な出来事に対する、ごく自然な反応で、ほとんどの変化は時間が経つとともに自然に回復していき

ます。

このようなときには、身体を休めて栄養をとることを心がけ、また日常生活のリズムをできるだけ守るように意識することをお勧めします。また普段より不注意になりやすいので、事故や怪我に気をつけることも大切です。災害や辛い気持ちについて無理に話す必要はありませんが、話したい気持になつたときには、遠慮せずにまわりの

人と話をしましょう。体験や気持ちを言葉にすることで、落ち着けることがあります。

小さな子どもの場合、一人になることを怖がり、逆にはしゃいだり、「赤ちゃん返り」をしたり、といった変化があるかもしれません。ご家庭では、子どもさんの体調にいつもと違うところがいつかどうかよく気をつけ、まずは周囲の大人が落ち着いて、「一緒にいるよ」と声をかけ、十分に甘えさせてあげて下さい。テレビなどで繰り返しの悲惨な状況を目にすることも、避けた方がよいかもしれません。安全と安心を保障してあげることが、何よりも大切です。

一般的には、このよう

な直後のショック状態を脱したあと、無事を喜び仲間意識も強くなるなど、高揚した状態が続く時期となります。その後、復旧が進むにつれて現実の厳しさに直面し、幻滅や悲しみの気持ちが強くなることもあります。やがて現実を受け入れつつ再生に向けて動き出すことができるようになります。しかし、あまりに苦痛が強いときや長引くときには、早めに専門家に相談することをお勧めします。お住まいの地域にある(県・市などの)精神保健福祉センターや、精神科のクリニック・病院などに、気軽に相談下さい。

東北学院大学カウ

は、このようなご相談も含め、本学に在籍する学生さんからのよろず相談に応じています。また、学生さんに関することであれば、保護者からのご相談もお受けします。土樋・泉・多賀城の三キャンパスにあるセンター受付に、直接または電話でお申し込み下さい。センター利用の仕方などの詳細は、大学ホームページの「学生生活」または「教育研究施設」の項目から、センターのページに入つてご覧になれます。

### 【電話連絡先】

土樋キャンパス

022(264)6410

多賀城キャンパス

022(368)1326

泉キャンパス

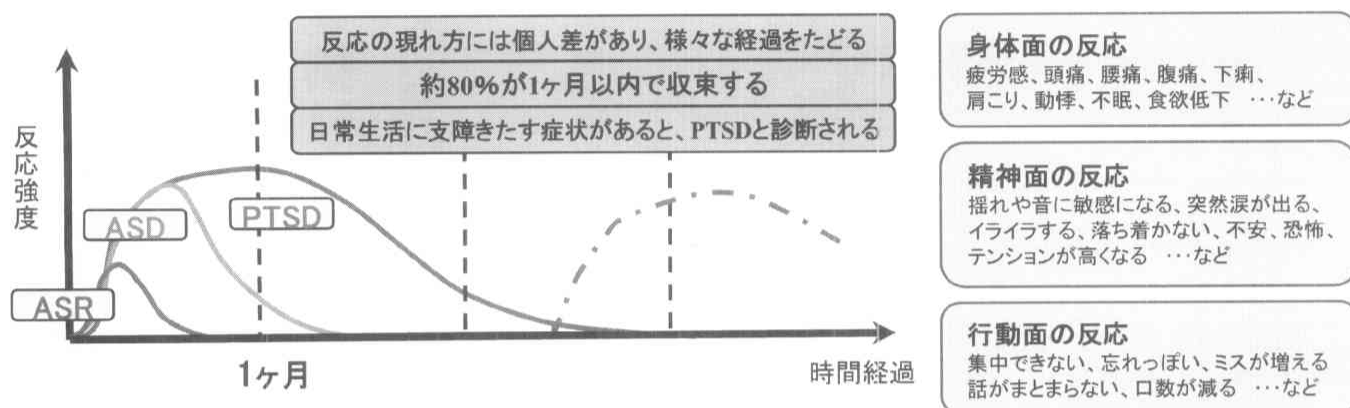
022(375)1186

# 震災ストレスに関する学生への対応のポイント ＜震災後3ヶ月の時点で起こりうること＞

2011年6月 東北学院大学カウンセリング・センター

東日本大震災から3ヶ月が過ぎましたが、震災が及ぼす影響には個人差が大きいものです。震災ストレスの基本的知識やこの時期に留意すべきことについて、簡単にまとめました。授業などで学生さんとかかわる際のご参考になれば幸いです。

## ● 震災後に生じる心身反応の経過



・ASR＝急性ストレス反応

衝撃的な出来事が起こった後には、誰にでも心身や行動面に、多少の変化は起こります。

これは、異常事態における“正常な反応”ですから、心配はありません。

・ASD＝急性ストレス障害

心身に強い反応や症状が出て、少し長めに継続する場合に診断されます。

3ヶ月経過した現時点で症状が続いている場合は、下記の「PTSD」の可能性あります。

・PTSD＝外傷後ストレス障害

1ヶ月以上、心身の不調が続く場合に診断されます。数ヶ月経ってから、急に発症する場合もあります。

**3ヶ月経過した今も心身の不調が続く場合は、PTSDの可能性あります。**

様子が心配な人が身近にいたら、まずは、睡眠と食事の状態を確認してみてください。

以下の様子が見られたら、専門家による早めのケアが必要です。

まずは、カウンセリング・センターにご相談ください。

学生に限らず、ご自身や身近な教職員、ご家族の方にも、このような様子はありますか・・・？

- ・ 眠れていない …… 寝つきが悪い／何度も目が覚める／悪夢を見る など
- ・ 食事がとれていない …… 食欲がない／何を食べてもおいしくない／食事量が減った など
- ・ 感情の起伏が激しい …… 突然泣く／妙にテンションが高い／話し声や笑い声大きい など
- ・ 不安感・恐怖感が強い …… 怖がっている／不安そうである／細かく確認することが増えた など

※ いずれも、震災前と比較して「新たに出てきた」「悪化した」という場合が要注意です。



少しずつ日常を取り戻し始めた学生が、新たな傷つき体験をしないためにも、授業での情報の取り上げ方や、普段の関わりに、少しでも配慮をお願いします。

● “再体験”や“二次受傷(代理受傷)”のリスクがあります。

被災状況やその後の復興状況、ショックの受け方には、個人差があります。

震災の話題に関しては、強いショックを受けた人が“再体験”をしたり、元々感受性の強い人が“二次受傷(代理受傷)”するリスクがあります。特に、講義の場面では、大勢の学生が一斉に同じ情報に触れるため、慎重になる必要があると言えるでしょう。

リスク高	リスク低
インターネット上の速報内容	新聞やニュースでの報道内容
自分が撮影した被災地の画像	新聞やニュースの画像
専門家の情報をそのまま引用して伝える	情報の典拠や背景、信憑性、取り上げる意図なども明確にして伝える
学生個人の体験に基づくディスカッションや発表(口頭・レポートいずれでも)	報道や特定のテーマなど、共通の題材に基づくディスカッションや発表

認知度が高く、周知の事実は、リスクが低い

● 良かれと思って言ったことでも、傷ついてしまう場合があります。

震災の話題は、誰もが神経質になりがちです。こちらが良かれと思って言ったことでも、逆に傷つき体験になってしまうこともあります。以下は、受止め方にギャップが生じやすい発言の一例です。

「思ったより元気そうだね」…人前では元気に取り繕っている場合もあります。

「もういい加減大丈夫でしょ」…“孤立無援”と感じるリスクがあります。現在の状態に配慮を。

「こんなことになったのだから、将来はきっといいことがあるよ」…そうとも限らないので、空手形になる可能性も。

「なかったことと思ってやり直そう」「きっとそのうち忘れるよ」…なかったことにするのは不可能。忘れたくない思いも。

「自分なら、そういう状況は耐えられないな…」…自分よりさらに過酷な状況の人に対して罪悪感を感じている人も。

「泣かないで／ちゃんと泣いた方がいいよ」…泣くことが許される時間も大切。逆に、泣かないことで気持ちを保つ人も。

「まだ家族もいるし幸せな方だよ」「命があるからよかったと思って」…他に喪失したと感じたものに対する配慮がない。

「あなたが元気にならないと、亡くなった人も浮かばれないよ」…元気を失い悲しみに浸る時期があってもいい。

● “高リスク”の学生は、継続的な見守りをお願いします。

「大きな災害被害があった」、「震災以前に事件・事故・災害の大きな被害にあっている」、「家族に災害弱者がいる(高齢者、乳幼児、傷病者等)」、「以前から精神的に不安定」という場合は、深刻なメンタルヘルス不調に発展するリスクが高く、継続的な見守りが必要な学生です。長期的に様子を見守りましょう。

学生から相談を受けたら、ニーズやペースに合わせて、話を聴いてください。

何を言ったらいいかわからない時は、励まそうとしたり、無理に言葉を引き出そうとするよりは、そばにいて、ただ聴くだけでも安心感を与えることができます。

それだけで、十分効果があります。

震災の話題や、健康面のリスクについて、あまり神経質になりすぎる必要はありません。

これまでと同様に、相手への配慮を忘れず、あたたかく接することが大切と言えるでしょう。

もし、授業中に強い反応を示す学生がいたら、個別の声がけをし、一旦退室させてクールダウンさせたり、カウンセリング・センターを紹介などの対応をお願いします。

# 震災ストレスに関する学生への対応のポイント

## <震災後5ヶ月以降に配慮をお願いしたいこと>

2011年8月 東北学院大学カウンセリング・センター

東日本大震災から5ヵ月近く経ちますが、震災が及ぼす影響には個人差が大きいものです。震災ストレスの基本的知識やこの時期に留意すべきことについて、簡単にまとめました。職員の皆様が、窓口などで学生さんとかかわる際のご参考になれば幸いです。

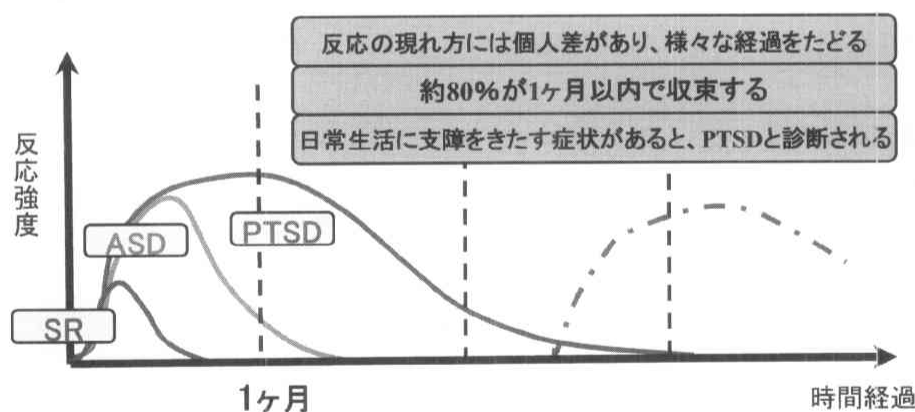
**様子が心配な学生には、「眠れてる?」「ごはん食べられてる?」の2点を確認してみてください。**

不眠や食欲不振が長引くと、体力や精神力の消耗から、あらゆる面に問題が波及することが懸念されるため、特に注意が必要です。

下記の①②の様子があある場合には、まずは保健室やカウンセリング・センターの利用を促していただけたらと思います。

- ① 眠れていない …… 寝つきが悪い／何度も目が覚める／悪夢を見る など
  - ② 食事がとれていない …… 食欲がない／何を食べてもおいしくない／食事量が減った など
  - ③ 感情の起伏が激しい …… 突然泣く／妙にテンションが高い／話し声や笑い声が大きい など
  - ④ 不安感・恐怖感が強い …… 怖がっている／不安そうである／妙に細かく確認する など
- ※ いずれも、震災前と比較して「新たに出てきた」「悪化した」という場合が要注意です。

### ● 震災後に生じる心身反応の経過



#### 身体面の反応

疲労感、頭痛、腰痛、腹痛、下痢、肩こり、動悸、不眠、食欲低下 ……など

#### 精神面の反応

揺れや音に敏感になる、突然涙が出る、イライラする、落ち着かない、不安、恐怖、テンションが高くなる ……など

#### 行動面の反応

集中できない、忘れっぽい、ミスが増える、話がまとまらない、口数が減る ……など

・SR=ストレス反応

衝撃的な出来事が起こった後には、誰にでも心身や行動面に、多少の変化は起こります。

これは、異常事態における“正常な反応”ですから、心配はありません。

・ASD=急性ストレス障害

心身に強い反応や症状が出て、少し長めに継続する場合に診断されます。

3ヶ月経過した現時点で症状が続いている場合は、下記の「PTSD」の可能性もあります。

・PTSD=心的外傷後ストレス障害

1ヶ月以上心身の不調が続き、日常生活が困難になっている場合に診断されます。

数ヶ月経ってから、急に発症する場合もあります。



“高リスク”の学生には、継続的な見守りをお願いします。

現在も、『心身反応』の項目で「非常に」や「明らかに」に該当するものが複数あったり、『被災状況』の項目に複数の「はい」がある方は、深刻なメンタルヘルス不調に発展するリスクが高い方と言えます。そうしたリスクのある学生への対応については、ぜひカウンセリング・センターにご相談ください。学生本人への相談の促しに限らず、まずは職員の方からのご相談でも、もちろん結構です。

心身反応				
落ち着かない・じっとできない	非常に	明らかに	多少	なし
話がまとまらない・行動がちぐはぐ	非常に	明らかに	多少	なし
ぼんやりしている・反応がない	非常に	明らかに	多少	なし
怖がっている・おびえている	非常に	明らかに	多少	なし
泣いている・悲しんでいる	非常に	明らかに	多少	なし
不安そうである・心配している	非常に	明らかに	多少	なし
動悸・息が苦しい・震えがある	非常に	明らかに	多少	なし
興奮している・声大きい	非常に	明らかに	多少	なし
震災発生以降、眠れていない	非常に	明らかに	多少	なし
被災状況				
家屋の倒壊など、何らかの大きな災害被害があった	はい		いいえ	
家族に不明・死亡・重傷者が出ている	はい		いいえ	
震災以前に、何らかの大きな事件・事故・災害の被害にあった経験がある	はい		いいえ	
治療が中断し、薬がなくなっている (身体の病気も含む)	はい		いいえ	
	病名( )		薬品名( )	
災害弱者(高齢者、乳幼児、傷病者、日本語の通じにくいもの)である	はい		いいえ	
家族に災害弱者がいる	はい		いいえ	

「非常に」「明らかに」に、複数該当

「はい」に、複数該当

『見守り必要性チェックリスト』 災害時こころのケア 岐阜県精神保健福祉センター(2011.3)を一部改変

学生から震災関連の相談を受けたら、ニーズやペースに合わせて、話を聴いてください。

何を言ったらいいかわからない時は、励まそうしたり、無理に言葉を引き出そうとするよりは、相手のペースに合わせて、ただ聴くだけでも安心感を与えることができます。

自宅や家族が無事でも、親戚や親しい人が大きな被害に遭っていたり、支援活動に参加したり、原発事故など、収束の目処が立たない現状が毎日繰り返し報道されることで、精神的にダメージを受けている学生もいます。チェックリストで拾いきれない“見えないリスク”にも、注意を払って対応していただけたらと思います。

震災の話題や健康リスクについて、あまり神経質になりすぎる必要はありませんが、これまでと同様に、相手への配慮を忘れず、あたたかく接することが大切と言えるでしょう。

◇◇ 受け止め方にギャップが生じやすい言葉かけの例 ◇◇

「もういい加減大丈夫でしょ」・・・“孤立無援”と感じてしまうかもしれません。現在の状態に配慮を。

「こんなことになったのだから、将来はきっといいことがあるよ」・・・そうとも限らないので、空手形になる可能性も。

「泣かないで／ちゃんと泣いた方がいいよ」・・・泣くことが許される時間も大切。逆に、泣かないことで気持ちを保つ人も。

「まだ家族もいるし、幸せな方だよ」「命があるから良かったと思って」・・・喪失したと感じるものに対する配慮が必要。

「なかったことと思ってやり直そう」「きっとそのうち忘れるよ」・・・なかったことにするのは不可能。忘れたくない思いも。

東日本大震災から一年が経ちます。この時期に、心身の健康を守るために学生の皆さんに知っておいて頂きたいことをまとめてみました。ご参考になれば幸いです。

教職員の方々には、学生さんの支援のほか、ご自身のためにもご利用いただけるものと思います。HPやセンター窓口での配布資料には、リラックス法なども含めたさらに詳しい内容が掲載されています。どうぞそちらもあわせてご覧ください。

## ● 震災後のこころの回復経過について

目に見える復興状況にも差が出てきましたが、こころの回復や震災に対する感じ方にも、人によってずいぶん差が出てきました。

被災の程度が軽かった人でも、何となくぽっかりと心に穴があいたような感じがしたり、平穏な生活をしていることに罪悪感がある、という人もいるかもしれませんね。

震災の数日後から1～2か月程度は、「みんなで一緒に頑張ろう！」と一時的に気分が高揚する、『ハネムーン期』と呼ばれる時期がありました。

今はそこから数カ月ほど経って、疲労が蓄積し、現実的な壁にぶつかったりして、気分も落ち込みがちになる『疲弊期』の時期にあたります。

ここで無理をしすぎると、自然な回復が妨げられて、『燃えつき』と呼ばれる状態に陥ることもあります。



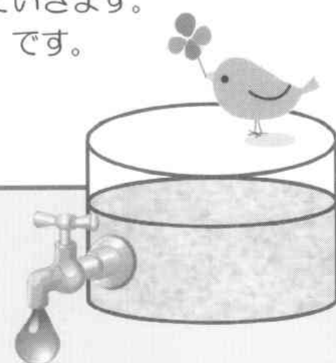
## ● 『燃えつき』状態と進行のプロセス

勉強する、人と関わる、家事など身の回りのことをするなど、何をするにもエネルギーが必要です。何かをするにつけ、少しずつ使われ、徐々に減っていきます。エネルギーが使い果たされ、空っぽになった状態が『燃えつき』です。

『燃えつき』状態は、以下のように徐々に進行していきます。

### 『燃えつき』状態の進行のプロセス

- ①イライラする、不平不満が多くなる
- ②忙しそうにする、休みがちになる、怒りっぽくなる
- ③身体症状が出てくる ←休養したり、周りに援助を求めやすいタイミング！！
- ④サークルや部活動の退部・退学・進路変更を考える
- ⑤今まで以上に勉強や課外活動に励む、何かをせすにいられない、気分の落ち込み、過剰なアルコール摂取・喫煙
- ⑥何もする気にならない、体が言うことをきかない、体調不良で倒れる



上の表の中に、今のあなたに当てはまる状態はありませんか？  
使ってしまったエネルギーを補充するためには、自分で『セルフケア』をすることが必要です。

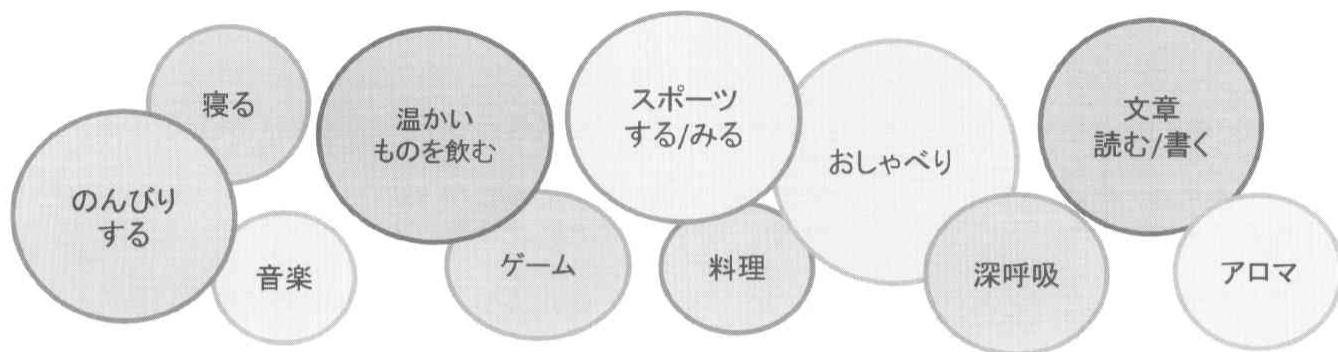
## ● 『燃えつき』状態予防のためのセルフケア ～自分にもやさしいひとときを～



簡単なリラックス法を  
HPで紹介してるよ

“ケア”と言っても、何か特別なことをする必要はありません。自分にとって心地よい・楽しいと思えることをしたり、ほっとできる時間をもつことが、エネルギーの補充につながります。

何もする気にならない時は、とにかくゆっくりと休養に専念するのも有効です。



お酒やタバコ、買い物、ギャンブルでストレスを発散するという人は、ほどほどを心がけ、別の方法でもストレスを解消できるようにしておくことをお勧めします。

もし、『燃えつき』状態かな？と思ったら、すぐに身近な人にヘルプのサインを出してください。どうか「もっと大変な人がいる」「我慢すれば大丈夫」とは思わないでください。

誰に助けを求めればよいかわからない時は、どうぞカウンセリング・センターに話しに来てください。

### 『アニバーサリー(記念日)反応』について

大きな出来事があった後、関連する特定の日付をきっかけに、その当時のつらさや悲しさがよみがえったり、心身の不調が現れたりすることを『アニバーサリー(記念日)反応』といいます。

これは誰にでも起こり得る一時的な反応で、ほとんどの場合は自然に軽快します。

震災関連の報道に触れることや、式典への参加がつらいと感じる時には、距離を置くことも大切です。「しっかりしなければ」など、焦る必要はありません。もう少しゆっくりエネルギーを補充してみましょう。

また、少し気持ちを変えたいという人は、情報やイベントの機会などを活用するのもひとつの方法です。

自分なりの感覚を大切に、それぞれのペースで過ごしていきましょう。

東北学院大学カウンセリング・センター:022-264-6410 <http://www.tohoku-gakuin.ac.jp/topics/counseling.html>

より詳しい情報【完全版】は、HP(上記URL)か、各キャンパスのカウンセリング・センター受付にチラシがあります。

東日本大震災から一年が経ちます。この時期に、心身の健康を守るために学生の皆さんに知っておいて頂きたいことをまとめてみました。ご参考になれば幸いです。

教職員の方々には、学生さんの支援のほか、ご自身のためにもご利用いただけるものと思います。こちらの資料には、リラックス法なども含めて掲載しました。どうぞご覧ください。

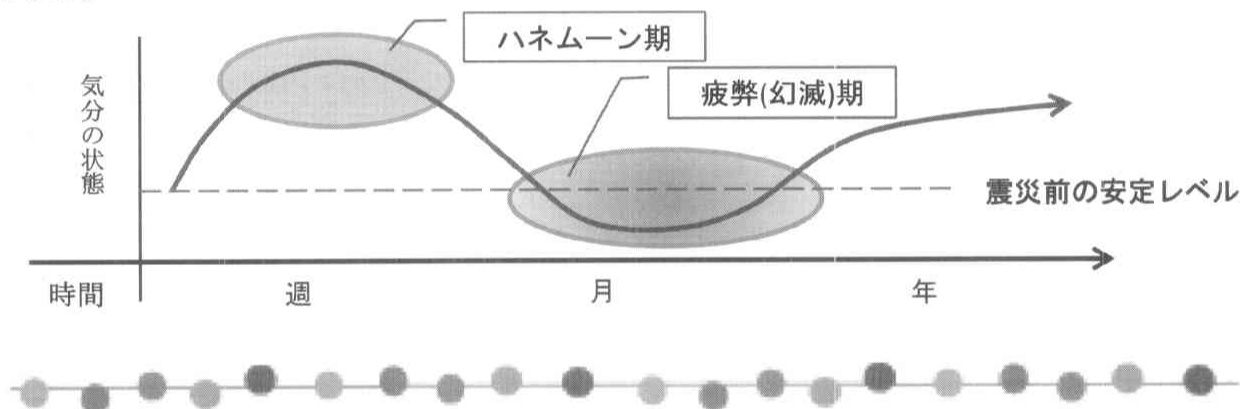
## ● 震災後のこころの回復経過について

目に見える復興状況にも差が出てきましたが、こころの回復や震災に対する感じ方にも大きく個人差が出てきやすい頃です。

震災の数日後から1～2か月程度は、「みんなで一緒に頑張ろう！」と一時的に気分が高揚する、『ハネムーン期』と呼ばれる時期がありました。

そこから数カ月ほど経つと、疲労が蓄積し、現実的な壁にぶつかったりして、気分も落ち込みがちになります。今がちょうどその『疲弊期』の時期にあたります。

ここで無理をしすぎると、自然な回復が妨げられて、『燃えつき』と呼ばれる状態に陥ることもあります。



## ● 『燃えつき』状態とは

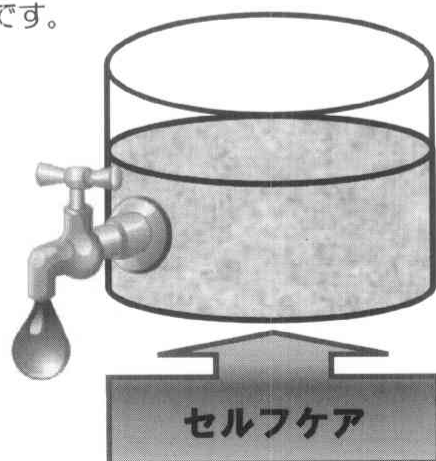
勉強する、人と関わる、家事など身の回りのことをするなど、何をするにもエネルギーが必要です。例えば、そのエネルギーが、タンクに入っている「水」だとします。

何かをするにつれ、少しずつ使われ、徐々に減っていきます。水が使い果たされ、タンクが空っぽになった状態が『燃えつき』です。

能力や適応力などの「高い/低い」は関係ありません。誰でもフルパワーで何かをすれば、一気に大量の水を使い果たすことになり、『燃えつき』の状態になります。

さて、ここでこのタンクをよく見てください。水の取り入れ口がありません。使われる一方で、自然に補充されることはないのです。どうやって補充すればいいのでしょうか？

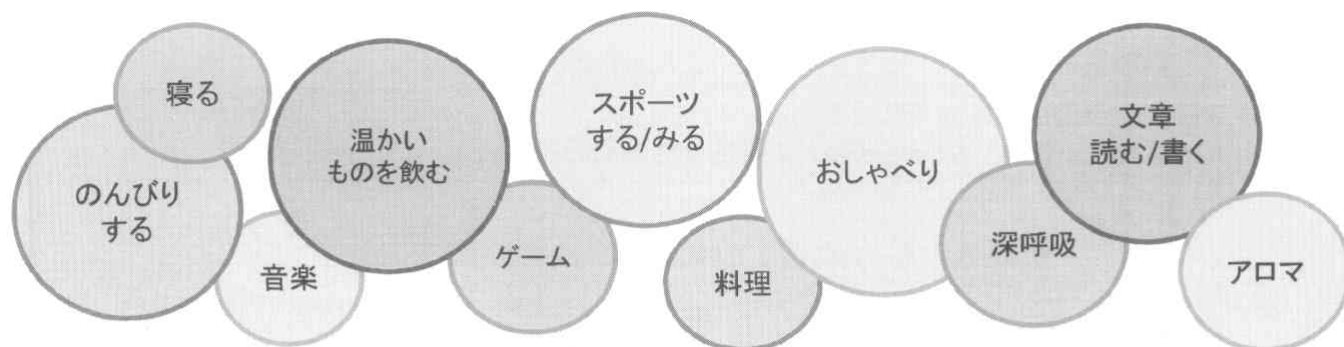
実は、補充するために自分で『セルフケア』をすることが必要なのです。



## ● 『燃えつき』状態予防のためのセルフケア ～自分にもやさしいひとときを～

“ケア”と言っても、何か特別なことをする必要はありません。自分にとって心地よい・楽しいと思えることをしたり、ほっとできる時間をもつことが、エネルギーの補充につながります。

先ほどのタンクの例でいえば、一旦蛇口を閉めることでそれ以上の消耗を防げます。何もする気にならない時は、とにかくゆっくりと休養に専念するのも有効です。



## ● 『燃えつき』状態が進行するプロセス

『燃えつき』状態は、タンクの水が少しずつ減っていくように、徐々に進行していきます。

最終段階の一手手前では、やる気を奮い立たせて活動的になる人もいます。その一方で、気分が落ち込んだり、もしくはその気分を紛らわせるために、飲酒や喫煙量が増える、ということも起こりやすくなります。

お酒やタバコ、買い物、ギャンブル(パチンコ・スロット・競馬など)でストレスを発散するという人は、ほどほどを心がけ、別の方法でもストレスを解消できるようにしておくことをお勧めします。

### 『燃えつき』状態が進行するプロセス

- ①イライラする、不平不満が多くなる
- ②忙しそうにする、休みがちになる、怒りっぽくなる
- ③身体症状が出てくる ←休養したり、周りに援助を求めやすいタイミング！！
- ④サークルや部活動の退部・退学・進路変更を考える
- ⑤今まで以上に勉強や課外活動に励む、何かをせすにいられない、気分の落ち込み、過剰なアルコール摂取・喫煙
- ⑥何もする気にならない、体が言うことをきかない、体調不良で倒れる

上の表の中に、今のあなたに当てはまる状態はありませんか？

もし、『燃えつき』状態かな？と思ったら、すぐに身近な人にヘルプのサインを出してください。どうか「もっと大変な人がいる」「我慢すれば大丈夫」とは思わないでください。誰に助けを求めればよいかわからない時は、どうぞカウンセリング・センターに話しに来てください。

### 東北学院大学 カウンセリング・センター

<http://www.tohoku-gakuin.ac.jp/facilities/center/counseling.html>

- 土樋キャンパス 022-264-6410
- 泉キャンパス 022-375-1186
- 多賀城キャンパス 022-368-1326

いずれのキャンパスも、  
開室時間は、9:00～17:00  
開室曜日は、月～金曜日です。



## ●『燃えつき』状態を予防する 5つのポイント

### ① 今の自分を受け入れる

具合が悪いわけではないけれど、何だかいつもの自分と違う…という違和感を「気のせいだから」と見過ごさず、早めの休養や気分転換など、セルフケアをしてエネルギーを補充しましょう。

### ② 今の自分の状態を数値で表してみる

いつも100点満点の状態でなくともよいのです。  
「まあまあよくやってるじゃない」と思える状態であれば“まずはよし”と考えてみましょう。

例えば、もし「今は30点だ…」と感じている人は、いきなり100点を目指すのではなく、“まず35点にするには?”と、少しでも良い状態をイメージして、少しずつコンディションを整えていきましょう。

### ③ 考えを事実思考に変える

余震や原発事故に関しては、様々な情報が飛び交っています。混乱しそうなときは、「私は〇〇が言ったから、それを信じます」と言い換えてみて、自分が納得できる情報に基づいて考えましょう。

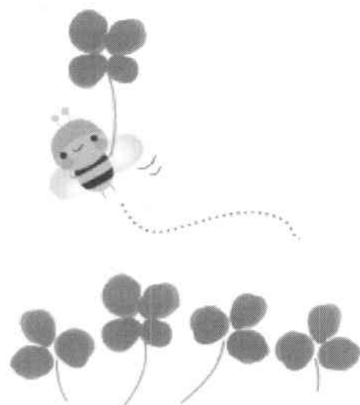
そうしてみて、何となくしっくりこなかったり、「〇〇」に当てはまる部分が明確に言えないときには、その情報を元にして考えるのを一旦ストップしましょう。

### ④ 感情を受け入れて消化する

同じ物事に触れたとしても、感じ方は十人十色です。悲しみや怒りの感情は、特に表出しにくく、一人で抱え込みがちになります。安心して話せる人にきいてもらったり、紙に書き出すのも有効です。

### ⑤ 身体からリラックスする

不安や心配な事があると、体にも力が入りがちになります。肩や首を回すなどの軽いストレッチや深呼吸で、余計な力が抜け、リフレッシュすることができます。



簡単なリラックス法を次のページで紹介するよ。



## ●『モーニング・ワーク(喪の作業)』について

大切なものや人をなくしたとき、誰もが深い悲しみや喪失感を覚えます。そのショックから立ち直るまでのプロセスを、『モーニング・ワーク(喪の作業)』といいます。

そのプロセスの中で、例えば「自分の感情がコントロールできない」「こんな気持ちになったらおかしいのかな?」「自分はどうなってしまうのだろう」「何も感じないなあ」などのいろいろな感覚になるかもしれませんが、それは自然なことです。

焦ったり、無理に感情に抑えつけることはありません。行ったり来たりを繰り返しながら、徐々に消化されて、自分の中に自然に収まっていきます。

## ●こころとからだに効くリラクゼーション法

### ①気持ちゆったり呼吸法

不安や心配なことがあると、体が緊張して呼吸が浅くなりがちになります。  
深呼吸をして、体に新鮮な空気を取り入れると、心身ともにリフレッシュできます。



図や方法は、倉成央(2011)『震災の「心の傷みを癒す方法」を参考

### ②こころとからだをほぐすストレッチ

身体の余計な力を抜くには、一度緊張させて弛緩させることがポイントです。  
このように、ストレッチと呼吸法を合わせると、より効果が増します。



図や方法は、川崎・菊住 2008 中央法規『こころもからだもスッキリ！ 一人でもできる 介護のストレス解消法』を参考

## ●『アニバーサリー(記念日)反応』について

大きな出来事があった後、関連する特定の日付をきっかけに、その当時のつらさや悲しさが  
よみがえったり、心身の不調が現れたりすることを『アニバーサリー(記念日)反応』といいます。  
これは誰にでも起こり得る一時的な反応で、ほとんどの場合は自然に軽快します。

震災関連の報道に触れることや、式典への参加が辛いと感じる時には、距離を置くことも大切  
です。「しっかりしなければ」と焦る必要はありません。もう少しゆっくりエネルギーを補充して  
みましょう。また、少し気持ちを変えたいという人は、情報やイベントの機会などを活用するの  
もひとつの方法です。

自分なりの感覚を大切に、それぞれのペースで過ごしていきましょう。

新入生の皆様、ご入学おめでとうございます。

東日本大震災から一年が経ちました。当センターでは震災直後から、在学生を対象に、震災の心理的影響などに関する情報をお伝えしてきました。このたびは新入生の皆様に、心身の健康を守るために知っておいて頂きたいことをまとめてみました。ご参考になれば幸いです。

HPやセンター窓口での配布資料には、リラックス法なども含めたさらに詳しい内容が掲載されています。どうぞそちらもあわせてご覧ください。

## ● 震災後のこころの回復経過について

目に見える復興状況にも差が出てきましたが、こころの回復や震災に対する感じ方にも、人によってずいぶん差が出てきました。

被災の程度が軽かった人でも、何となくぽっかりと心に穴があいたような感じがしたり、平穏な生活をしていることに罪悪感がある、という人もいるかもしれませんね。

震災の数日後から1～2か月程度は、「みんなで一緒に頑張ろう！」と一時的に気分が高揚する、『ハネムーン期』と呼ばれる時期がありました。

今はそこから数カ月ほど経って、疲労が蓄積し、現実的な壁にぶつかったりして、気分も落ち込みがちになる『疲弊期』の時期にあたります。

ここで無理をしすぎると、自然な回復が妨げられて、『燃えつき』と呼ばれる状態に陥ることもあります。



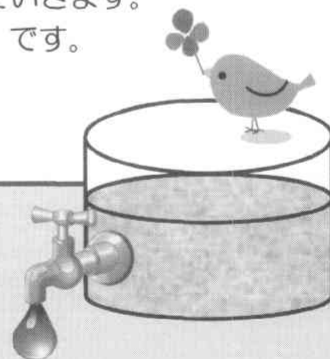
## ● 『燃えつき』状態と進行のプロセス

勉強する、人と関わる、家事など身の回りのことをするなど、何をするにもエネルギーが必要です。何かをするにつけ、少しずつ使われ、徐々に減っていきます。エネルギーが使い果たされ、空っぽになった状態が『燃えつき』です。

『燃えつき』状態は、以下のように徐々に進行していきます。

### 『燃えつき』状態の進行のプロセス

- ①イライラする、不平不満が多くなる
- ②忙しそうにする、休みがちになる、怒りっぽくなる
- ③身体症状が出てくる ←休養したり、周りに援助を求めやすいタイミング！！
- ④サークルや部活動の退部・退学・進路変更を考える
- ⑤今まで以上に勉強や課外活動に励む、何かをせすにられない、気分の落ち込み、過剰なアルコール摂取・喫煙
- ⑥何もする気にならない、体が言うことをきかない、体調不良で倒れる



上の表の中に、今のあなたに当てはまる状態はありませんか？  
使ってしまったエネルギーを補充するためには、自分で『セルフケア』をすることが必要です。



# カウソセリソグ・セソター

## 活 動 報 告

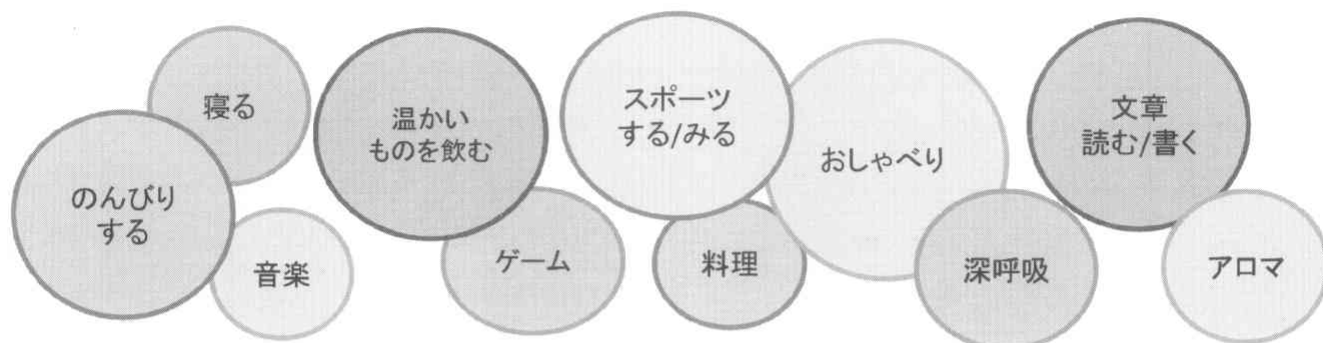
## ● 『燃えつき』状態予防のためのセルフケア ～自分にもやさしいひとときを～



簡単なリラックス法を  
HPで紹介してるよ

“ケア”と言っても、何か特別なことをする必要はありません。自分にとって心地よい・楽しいと思えることをしたり、ほっとできる時間をもつことが、エネルギーの補充につながります。

何もする気にならない時は、とにかくゆっくりと休養に専念するのも有効です。



このように、セルフケアの方法はたくさんあります。

一人でもできること、他の人と一緒に楽しめることなど、いろいろな方法でストレスを解消できるようにしておくことをお勧めします。

もし、『燃えつき』状態かな？と思ったら、すぐに身近な人にヘルプのサインを出してください。どうか「もっと大変な人がいる」「我慢すれば大丈夫」とは思わないでください。

誰に助けを求めればよいかわからない時は、どうぞカウンセリング・センターに話しに来てください。

### 『アニバーサリー(記念日)反応』について

大きな出来事があった後、関連する特定の日付をきっかけに、その当時のつらさや悲しさがよみがえったり、心身の不調が現れたりすることを『アニバーサリー(記念日)反応』といいます。

これは誰にでも起こり得る一時的な反応で、ほとんどの場合は自然に軽快します。

震災関連の報道に触れることや、式典への参加がつらいと感じる時には、距離を置くことも大切です。「しっかりしなければ」など、焦る必要はありません。もう少しゆっくりエネルギーを補充してみましょう。

また、少し気持ちを変えたいという人は、情報やイベントの機会などを活用するのもひとつの方法です。

自分なりの感覚を大切に、それぞれのペースで過ごしていきましょう。

東北学院大学カウンセリング・センター:022-264-6410 <http://www.tohoku-gakuin.ac.jp/topics/counseling.html>

より詳しい情報【完全版】は、HP(上記URL)か、各キャンパスのカウンセリング・センター受付にチラシがあります。

# カウンセリング・センター便り

第76号・第77号

(再 録)

## 1. 学会・研究会参加報告

### (1) 日本学生相談学会第28回大会

会 場：岩手大学

期 日：平成22年5月8日（土）～5月10日（月）

出席者：森 谷 静 / 皆 川 美 雪

日本学生相談学会第28回大会は岩手大学を会場に開催された。初日はワークショップ、2日目は研究発表（全69発表；事例研究22 実践報告34 調査研究13）と教育講演、3日目には学会賞受賞記念講演と大会シンポジウムに参加した。以下では研究発表と大会シンポジウムについて報告する。

#### 1. 研究発表

今大会では留学生支援、デートDVへの危機介入、発達障害学生や長期引きこもり学生への支援をテーマとした事例研究、及び、学生相談体制充実のための学生相談機関発展段階表の開発を目指した調査研究に参加した。

##### 1) 留学生への支援

留学生支援に関しては、突発的に精神的不調を呈した留学生に対して誰がどのように対応し、どう必要部署と連絡をとっていくのか、保護者への連絡はどうするかなどといった多くの問題に対して事前によく準備をしておく必要があることを痛感した。また留学生の問題を単に異文化適応の問題として扱うだけでなく、留学という体験によって引き起こされたアイデンティティ拡散を契機とする青年期課題への取り組みと捉える視点も併せ持つ必要があることも改めて考えさせられた。留学生もまたアイデンティティの確立、保護者からの自立、ライフスタイルや職業の選択といった青年期課題へと向かう学生である。ここに学生相談担当者が留学生の相談にあたる意義を見出すことができる。

##### 2) デートDVへの危機介入

デートDVへの危機介入では何よりもまず致死の可能性も含めた危険性を見極めるアセスメントが重要であることを学んだ。そのアセスメントに基づき学内外での安全を確保するためには、学内必要部署との情報共有や保護者への連絡、警察への被害届提出の判断など学内対応に留まらない社会的な対応も必要となってくる。カウンセリング・センター内のみならず、大学全体としての危機対応の仕組みや体制について事前に整理しておく必要があると感じた。

##### 3) 発達障害学生への支援

発達障害学生への支援に関しては、対人場面で不適切なふるまいをしてしまう学生に対するカウンセラーからの助言の問題が扱われた。学生の言動が社会的に許容されやすいものになるよう助言していくカウンセラーとそれをなかなか聞き入れず、実行に移せない学生。そのやりとりの中でカウンセラーの側に生まれてくる学生の手足をもいでくような感覚やイライラ感、徒労感などが語られた。カウンセラーの側に沸き起こるこれらの感覚はその学生の周囲の人々も日々感じているであろう感覚であり、その苦

しい気持ちを感じつつもなおその学生に会い続ける必要性を理解し、会い続けることができるということにカウンセラーとしての専門性があるのだろうとの指摘が印象に残った。発達障害を抱える学生の苦しさをわかろうとしながらその苦しさを共に抱えつつ助言を与えるということに意義があるのであり、理解しようという姿勢を忘れずに対応することが大切であることを学んだ。

#### 4) 長期引きこもり学生への支援

長期引きこもり学生への支援の中では予防策としての高校との連携、早期対応の重要性が論じられた。2,000名の学生に3名の常勤カウンセラーが対応している九州国際大学では入学式後のオリエンテーション期間の欠席者情報が随時カウンセラーにも届くようになっているため早い段階で欠席学生もしくはその保護者と連絡をとる努力がなされているとのことであった。最近では不登校経験のある学生も増えており、入学後まもなくのちょっとした躓きで「大学でもまた…」という挫折感を与えないよう留意していくことが必要であるとの指摘もあった。本学では長期欠席者への連絡が6月以降に実施されているが、もう少し早い段階での働きかけについても考える必要があるのかもしれない。

#### 5) 学生相談体制充実のための「学生相談機関発展段階表」の開発

学生相談体制充実のための「学生相談機関発展段階表」の開発に関する発表では実際に作成された「学生相談機関発展段階表」とその評定の実例とが提示された。この表は「組織の位置づけ（学生相談機関の位置づけ、規定、予算措置）」「役割、機能（学生相談機関の役割、学生相談活動・業務の種類）」「利用者への利便性・設備（学生相談の開設日、学生相談機関へのアクセス、利用しやすさ、学生相談機関の施設）」「人的資源（カウンセラーの配置数、カウンセラーの仕事量、カウンセラーの常勤性・専任性・資格）」「相談の質の維持・向上（倫理、評価、研修）」の5つの項目に関してそれぞれレベル0からレベル5までで評定するものである。開発の主な目的はすべての項目でレベル5を目指すのではなく、組織の現状を把握し、その発展のイメージを描きやすくすることである。本学でも3キャンパスにカウンセリング・センター（分室含む）が設置され、これまで大学教員である兼任カウンセラーのみで構成されてきた所員に臨床心理士の資格を持った専任カウンセラーが加わるなど、カウンセリング・センターの在り方も少しずつ様変わりしてきている。今後の発展の方向性をスタッフ間で共有するためにも有用な表であると感じた。

## 2. 大会シンポジウム

「学生相談の次の10年を創るために―本学会の取り組みの現状と針路―」と題された大会シンポジウムでは、最近の大きな取り組みである「学生相談機関に関する全国調査実施」「学生相談ハンドブック刊行」「大学カウンセラー資格制度改訂」が話題として取り上げられ、創立50周年を迎えた本学会の現状や考えがイメージしやすい内容となっていた。質疑応答の中ではこれからの学会への期待や要望、学生相談に携わるスタッフの意識などに関する意見がさまざまな立場から熱くやりとりされていた。

（専任カウンセラー 森谷 静）

桜が舞い降りる岩手で開催された第28回日本学生相談学会に、参加する機会に恵まれた。

初日のワークショップは、愛知学院大学の吉川吉美先生による臨床動作法に参加した。もともとは脳性マヒ児への肢体不自由の動作改善の心理学的アプローチとして確立した動作訓練法に端を発する臨床動作法であるが、最近では、一般社会人の健康法やストレスマネジメントとして適用される機会が増えているという。臨床動作法の概要、実践方法およびその技法に焦点を当て展開した。日常生活の中でも、なにか問題を感じると、自然に構えたり、踏ん張ったりと動作で対応している。今回は、種々の動作を再現し、じっくりと自分自身の内面を味わう中で、意識的・無意識的に動作でストレスに対応し処理していることを改めて実感した。さらに、動作法を続けることにより、心理的にも生き方の自己処理、自己選択、自己管理、自己改革、自己治療の過程としてとらえていくことができる。その際一人ではなかなか気づくが難しいため、動作を取り入れながら適切な援助を行っていく点が関わり方の一つとして非常に興味深く、今後さらに研修会等参加して取れいれていきたいと感じた。

研究発表では、主にグループワークや予防・啓発プログラムについての報告を中心に参加した。他大学の報告を通して、改めて教育機関である大学としては当然のことではあるが、人としてよりよく生きる、自尊心を持って生活していける人間づくりのサポートをするという基本軸を再確認したように思う。大学全体の啓蒙においても、また、目の前の学生のサポートをする際にも「本当はどうすることが本人の成長につながるのか」という視点と、相談室の役割・立場などをきちんと踏まえた関わり的重要性を感じた。時として、家族や周囲に流されて対応すると、懸命にやった関わりが結果的にサポートしすぎて本人のできる力をさえぎってしまう、依存させてしまうことになりかねない。そうならないように自ら気づき考えて解決していけるような人間力の育成が、大学の学生相談室の活動の一つとして大きな役目があるように感じた。また、大学生の未熟化が話題になっているが、大学の相談室といえども保護者との関わりが密になってきた。そうしたなか中部大学の佐藤枝里先生の「学生支援としての保護者相談」の報告は、来談経緯による保護者との連携とその留意点が述べられていた。親理解を深めることにより学生支援の充実をはかる視点は、今後さらに重要視していきたい。

最終日の大会シンポジウムは「学生相談の次の10年を創るために一本学会の取り組みの現状と針路」と題し、社会の変化に応じて学生相談はどう変化していくのか、その目的と方法論について講話があった。東北大学の池田先生から、「学生相談に関する全国調査」結果をもとに相談室の今後についての提案がなされた。まず、その調査によると①相談日数・室数の充実の反面、予算の削減 ②カウンセラー専門化・専任化の動き ③教職員・保護者への援助の増加 ④来談延べ件数・学生来談回数の増加。カウンセラーの相談業務の負担増などがある。また、活動内容としても、援助活動だけではなく、コミュニティ活動などの充実が特徴としてみられている。コミュニティ活動とは、利用促進、予防・啓発活動、ピア・サポート、教職員を対象としてFD等、委員会参加などの大学運営への貢献、保護者を対象とした活動などである。そして分析のまとめとして、以下のものがあげられた。

①多様な学生相談活動のため、カウンセラー配置の充実（実質カウンセラーの充実、専任化）が必要  
②（授業で予防・啓発をするため）学生相談機関は教育研究系に位置づけられることの有効性 ③システム整備と、活動の広がり、カウンセラーの配置の充実とのつながり（システム整備し、職域が明確化し、また専任化することにより、各種委員会への参加ができ、結果的に大学への細やかな対応ができるなど）がある。

また、①②③は密接な関連があるとの報告であった。今後の大学の中での存在意義として、本学の相

談室がどういうスタンスで、短長期的な目標をもってどう変化するのか早急に取り組まなければならない課題であると痛感した。研究発表の中でも、「学生相談体制の充実のための学生相談機関発展段階表の開発」について報告があった。それは学生相談機関の各側面について（利用者への利便性・設備、人的資源、組織の位置づけ等）レベル付けがされており、自己評価できるツールである。そのようなものを参考に客観的に改善が必要なのではないだろうか。

参加させていただき他大学の学生に対する熱意を感じた。今回の経験を、学生とのさまざまな営みに生かされるよう日々努力していきたい。

（専任カウンセラー 皆川 美雪）

## （2）第58回みやぎ学生相談連絡協議会

当番大学（会場）： 東北大学

期 日：平成22年 7月22日(木)

出席者：堀 毛 裕 子 / 皆 川 美 雪

猛暑の中、東北大学で開催されたみやぎ学生相談連絡協議会に参加した。今回は加盟大学10校から26名という大勢の参加があり、各大学の意識の高さを感じられた。

話題提供として、東北大学の池田忠義先生から「大学における発達障害学生支援の取り組み」と題し、プール学院大学と東北大学での対応の紹介があった。発達障害を抱える学生には、その特徴から診断・告知・障害受容の支援、学修支援、対人関係・生活スキル支援、進路・キャリア・卒後社会生活支援に至るまで、非常に細やかな対応が必要とされる。対応には障害学生支援部署の設置・設備が前提条件であり、さらには連携をして全学的な対応を目指している。しかし、発達障害といってもその特徴は各々異なり、マニュアルのような決まりきった対応では個別の問題解決には結びつきにくい。そのため学生のニーズに沿った幅広い支援・解決が求められる。全教職員の障害理解や意識の改善のための取り組みが懸命に行われているものの、活動に伴いまた新たな問題点も発生するというのが現状である。完璧を期するよりも改善する姿勢が大切であるという言葉が印象に残っており、非常に示唆に富む講演だった。

同じく、東北大学の吉武清實先生から「大学生の自殺を防ぐ～学生相談室の貢献と期待～」についての加工事例の紹介があった。近年、青年期の自殺が増加している。宮城県においてもここ10年は、20代の自殺が増加しており、その中に大学生や中退者も含まれている。つまり、若者の自殺防止に、大学のはたす役割、大学の学生相談担当者ののはたす役割は大きいのではないだろうかという。現在も、予防教育やポストベンションについてゼミや研究室に働きかけるなどの活動をしているものの、実際にハイリスクの学生の対応はきわめて難しい。そのためにも自殺への危機対応における大学間協力をしようという下記の「3つの提案」があった。

1. みやぎ学生相談連絡協議会として、自殺防止に取り組むことを宣言する。
2. 各機関間で経験の浅い学生相談室カウンセラーへ、経験豊富なカウンセラーがコンサルテーションをする。
3. 次回以降の協議会に、県や市の防止対策関係者を招いて、各大学と自治体との連携力の強化を図る。

これまで、本学でも夕方から夜間に、危険な状態のため病院や親に連絡をとらなければならないことがあった。仕事で忙しい親には連絡がとれず、夜のため医療機関にもなかなかつなげないということも想定できる。その際に安全にスムーズに医療機関へつなげるパイプをつくるためにも、各大学や市町村との協力の必要性を痛感する。

そのほか各大学の近況報告があった。どの大学も大学の特徴にあわせて、「待つ相談室」から、「積極的に働きかける相談室」として機能しているように感じた。規模や校風によりできることに限りあるのかもしれないが、本学のよさを生かした学生対応の働き方を今後提案し、今回の参加で得た情報を生かしていきたい。

(専任カウンセラー 皆川 美雪)

### (3) 第48回全国大学保健管理研究集会

会 場：幕張メッセ国際会議場

期 日：平成22年10月20日（水）～21日（木）

出席者：堀 毛 裕 子

本学は、大学の保健管理に関わる社団法人・全国大学保健管理協会の会員であるが、全国大学保健管理研究集会は、この協会と独立行政法人・日本学生支援機構などにより年1回開催されている。平成22年度の研究集会は、千葉大学を当番校として、千葉市の幕張メッセ国際会議場で行われた。

今年のテーマは「保健管理のスキル向上」であり、その共通テーマのもとで、一般研究発表のほか、特別講演・招待講演・教育講演・シンポジウム・ランチョンセミナーなど、内科や精神科の医師、保健師・看護師、カウンセラーなど幅広い領域からの参加者に応じた内容が用意されていた。さまざまな内容の中から、特に本学カウンセリング・センターの活動に重要な示唆を与えると思われるものについて報告する。

初日の午後に行われたシンポジウム「学生メンタルヘルス相談のスキルアップ」では、5つの話題提供が行われたが、それぞれに学生相談の現状を反映し、本学における学生支援のあり方について考えさせられることの多い内容であった。

「最近のうつ病の特徴とその対応」（佐賀大学保健管理センター所長・佐藤武氏）では、社会的つながり（social connectedness）が低下しかつ自尊感情が低い現代の大学生は、うつ状態に陥りやすいことが指摘され、薬物治療に加えて、自尊感情を高めるような働きかけや、集団体験を持たせることなどの重要性が指摘された。

「学生相談の心理臨床—メンタルサポートの基本姿勢—」（帝京大学医学部附属病院臨床心理士・馬淵麻由子氏）は、他のシンポジスト4名がすべて精神科医であるのに対し、臨床心理士の立場からの話題提供であった。心理学の視点から、相談活動における基本的プロセスについて、ご自身が日頃心がけている点についての丁寧な提示と検討が行われた。来談者の状態やニーズを正しく理解する「見立て」の重要性、来談者の要望・願望を「満たす」として「理解する」ことを混同しないこと、来談者と一対一の個人的な営みを大切にしながらも、チームでのサポートであることに留意する必要性、など、面接の基本でありまた要となる点が提示され、あらためてその重要性をかみしめる思いであった。



「不登校問題への対応」(福島大学保健管理センター所長・渡辺厚氏)においては、本来は義務教育など「行くべき」学校に行けない状態から出てきた言葉であり、登校が自由意志である大学にはそぐわなかった「不登校」が、現在は大学でもきわめて一般的になってきたことなどの経緯が、社会的背景とともに示された。治療者は学生の弱った自我を支えながら成長を待つことが重要であるが、現代はモラトリアムを保障すること自体が難しくなっており、これが大きな課題として提起された。

「希死念慮のある学生への対応—認知療法・認知行動療法の立場から—」(慶應義塾大学保健管理センター教授・大野裕氏)は、現在の認知行動療法の第一人者による話題提供であり、シンポジウムの一環としてこのような内容を聞くことができるのは大変得難いものであった。

「保健管理センターにおけるメンタルヘルス相談と投薬治療」(東京工業大学保健管理センター准教授・安宅勝弘氏)では、健康相談と治療が明確に区分される身体疾患に対して、メンタルヘルスの場合には相談と治療が来談者にとってはあまり明瞭ではないことが指摘された。さらに学生相談機関における投薬治療について、外部医療機関との連携も含めた話題提供が行われた。

二日目のポスターセッションでは、おもに「学生相談」や「発達障害」の領域で関心のある内容のものを選び、同時にいくつもの発表が並行しているセッションを縫うように参加した。学内連携の参考資料として「教職員のための学生対応マップ」を作成した東京家政大学、コミュニティモデルに基づいて総合相談窓口を設置しその機能を検討した筑波大学、不登校気味の学生へのアウトリーチを行っている大分大学、学内の修学支援体制を構築しつつある酪農学園大学など、各大学の学生相談部門が、それぞれに設置状況やマンパワーの限界などの問題を抱えながらもさまざまな実践を工夫し、またまさに苦闘している様子は、参考になるとともに大いに励まされる思いを強く抱いた。また、発達障害関連の支援ニーズを質問紙で把握しようとする信州大学の試みなどは、調査項目も含め、今後の本学の活動に関する具体的な参考資料として貴重なものであった。

全国保健管理研究集会は幅広い内容と職域を含んでいるが、会の性質上からか、学生相談の領域に関しても、個別事例の検討というより、概して学内におけるシステム作りなど支援の枠組みを考える上での参考となるものが多い。それぞれの大学によって学生相談室の置かれた状況も学生のニーズも違いはあるが、それらを越えて学生支援を丁寧に行っていくとする熱意と工夫について有意義な示唆を得、また力づけられた集会であった。

(所長 堀毛 裕子)

#### (4) 平成22年度 北海道・東北地区メンタルヘルス研究協議会

当番大学(会場)：小樽商科大学(グランドパーク小樽)

期 日：平成22年11月1日(月)・2日(火)

出席者：山 崎 冬 太

1日目は、開会式の後、2つの講演と分科会に分かれての討議があった。

第1の講演は、「大学生の自殺を巡る問題とその対応」と題して、秋田大学保健管理センター所長の苗村育郎氏が、大学生の自殺の現状を説明し、大学側の取り組みの問題点を指摘して、自殺対策として取るべき体制を提示した。苗村氏は、自殺防止のためには、学内のカウンセリング以外は外部の病院に

まかせてしまうというのでは、必ずしも十分ではないと述べ、相談体制の整備にとどまらず、学内で自殺問題を扱う専門技能を持つ責任者を明確にし、周知しておく必要があると強調した。また、自殺を図るハイリスク群はどのような学生か、彼らにどのように対応すべきかについて、研修などを通じ教職員に徹底し共有してもらう必要があると述べた。

第2の講演は、「大学におけるハラスメントとその対策」と題して、東北大学高等教育開発推進センター教授の吉武清實氏が、大学でのハラスメントの定義と分類、その傾向、相談・対応の体制づくり、その際の留意点、予防活動の諸点について、東北大学での実例を挙げながら解説した。吉武氏は特に、解決へ向けての過程における「調整」の重要性を強調した。「調整」とは、相談員ではなく、学部長・研究科長などの部局長が、当事者双方の主張を公平な立場で聴取し、問題解決を図る手続きである。

全体会の後の分科会では、第3分科会「学生の自殺の予防」に参加した。1日目の分科会は、参加者の所属大学・高専における学生の自殺防止の現状と防止の取り組みをひとりひとり語り、意見交換を行った。参加者は司会者、助言者を含めて15名。その内訳は、精神科医3、看護師5、臨床心理士4、非専門家で相談員を務める教員2、事務職員1であり、学校で所属する部局・肩書きもさまざまであった。それゆえ、多様な立場からの体験や見解、知識に接することができ、非専門家の兼任カウンセラー（初心者インターカー）の私としては啓発されることの多い分科会であった。

印象に残った自殺予防策は、スクリーニングとしてUPIなどの心理テストをすべての新入生を対象に行うというものである。その結果、今後フォローしていくべきと判断したケースでは、当該学生の出生時からこれまでの既往症や問題点を親に書いてもらってケアの参考にするとのことだ。子どもの頃から希死念慮をもっている学生が自殺を図る可能性は当然高いわけで、注意を要する学生を入学時から把握し、センターと関係者（学科長、クラス担任など）が情報を共有し、連携してフォローしていくことが肝要である。ある大学では、入学者の7%程度がフォローの対象になるとのこと。

在学中の対応としては、センターに休憩室を設けて寛げるようにしたり、孤立しないように出会いとグループ活動の機会を作ったり、ピアサポートやTAの制度を活用しメンターを決めておく、などの方策が報告された。

2日目も同じメンバーで分科会を継続した。司会者の室蘭工業大学保健管理センター准教授の三浦淳氏が用意された資料をベースに、学生の自殺予防についてさまざまな角度から検討が加えられた。前日の分科会で、自殺が起きないようにするための対策を話し合ったが、さらに、自殺の危険性が高まったことを察知し自殺を食い止めるにはどうするか、また、実際自殺が起きてしまったからの対応を話し合った。

成績発表の前後には自殺が起きやすい。就職や卒業を意識する時期が要注意。環境の変化（進級や編入学など）も要因となる。自殺の危険性が高まったときに学生が発するサインを見落とさないようにしなければならない。たとえば、授業に欠席する、生活時間が乱れる、「生きていてもしょうがない」などと漏らす、元気がない、身だしなみにかまわなくなる、成績が落ちる、引きこもる、など。学内で自殺が起きたとき、それが別の複数の自殺を誘発することがある。また、社会的な事件（たとえば秋葉原無差別殺傷事件など）が引き金になることもある。こういったサインや現象を注意深くマークし続ける姿勢が必要である。

学生向けの対応として、普段からメンタルヘルスについての啓蒙活動を行うこと。授業で「鬱と自殺の関係」などのテーマを取り上げたり、ゼミや実習での人間関係の築き方をアドバイスするなどが考え

られる。大学スタッフ内部では、FDの一環として研修会を開くこと。たとえば、講師派遣を保健所に依頼するなどして、ケーススタディやロールプレイを行う。また、相談しやすい環境を整えることが重要。それには、退官した経験豊富な教職員を相談室に配置するなどが考えられる。

「ゲートキーパー」という概念が紹介され、印象に残った。自殺を防ぐ最後の砦として、自殺寸前の人に接してその企図を食い止めるべく対応する家族や友人、医療関係者、教職員などがゲートキーパーである。そういう場面にあるとき、自分がいまゲートキーパーなのだと自覚して行動しなければならない。ゲートキーパー研修会に参加するなどして教職員の意識を高めていくべき時代である。ゲートキーパーにもケアが必要で、相手の自殺願望を察知したとき、身近に自殺問題を引き受け責任をもつ専門家がいて、学生本人や担当相談員の話聴く体制を構築しなければならない。

東北学院大学でも毎年のように学生の自殺が起きている。協議会、なканずく第3分科会に参加することで、カウンセリング・センター所員として、自殺防止という大きな責務を負わされていることに気づかされるとともに、そのための研鑽と実践を続ける必要性を痛感させられた。

休憩を挟んで、全体会に移った。8つの分科会の報告・まとめが行われ、閉会式で次回開催校の山形大学の挨拶があった。

(兼任カウンセラー・教養学部 山崎 冬太)

#### (5) 第48回全国学生相談研修会

会 場：東京国際フォーラム

期 日：平成22年11月28日（日）～11月30日（火）

出席者：森 谷 静

4年ぶりに3日間の日程で行われた全国学生相談研修会に参加する機会に恵まれた。今年は580名の定員に対して700名を超える申し込みがあったとのことで、学生相談に関わる研修機会へのニーズの高まりを感じた。開催プログラムに従って、特別講演と2つの小講義、分科会に参加したのでそれぞれの内容について報告する。

特別講演「ことばのちから：学生と日本語力」では「考える」「表現する」「ことばにする」方法が身につけていないために内面にあるものをことばにすることができずにいる現代の学生たちにまず必要なのは、個性や感受性の表現ではなく、ことばを発していくための型の提示＝スキル・トレーニングであるという考えが示された。この考えのもとに普段の大学の授業で実際に行われている道順の描写や自己紹介を題材とした学生とのやりとりが紹介されたが、そこでは学生たちがいかにことばを失っているか、訓練を意識した働きかけの中でどのように変化していくかが生き生きと示されていた。「ことばは他者に意味として受け取ってもらえなければ何にもならない」という「ことばの他者性」や「ready madeなことばでorder madeの作業をしていかなければならないということばを使うことの難しさ」についての指摘もあり、日々の相談活動の中で学生とカウンセラーとの間で行き来する「ことば」について改めて考える機会となった。

小講義Ⅰ「カルト問題と学生相談」ではカルトの定義から現状、カルト問題が学生相談の場にどのような形で持ち込まれ、対応されてきたかについての具体例や関連資料の提示があった。今回の小講義で

はカルト問題に巻き込まれた学生をどう支援するかが扱われたが、質疑では勧誘目的で入学してくる学生にどう対応するか、できるのかという問題が挙げられた。大学としてどう考えどう対応するか、保護者への連絡をどうするかなどは難しい問題であり個人で対応できるものではない。各部署・教職員が連携してチームを作り情報収集をしながら関わり方やタイミングについて検討する必要があることが論じられた。

小講義Ⅱ「発達障害のある学生への進路相談と就労支援」では精神科クリニックでの発達障害者への就労支援の実際が紹介された。就労に関する制度や支援窓口は多種存在しているものの事業主体が異なるなどの理由によって関係性がわかりにくくなっており、また地域によって受けられるサービスの内容や質が異なるという現状もあるため、まずは自分の関わっている地域の支援の現状についてよく知ることが必要であるとのことだった。また就労には障害・診断名が何かということよりも就労を目指す人自身の自己理解が大切であることを学んだ。

分科会「保護者対応の実際と展望」では母子密着型の子育てが推奨される現代における子離れ・親離れの難しさを講義や事例を通して学んだ。分科会のテーマにこの「保護者対応」が取り上げられたのは今年が初めてとのことで、保護者が登場することが珍しくなくなった学生相談の今日的な傾向を示しているといえるだろう。時に苦情や抗議のような形で持ち込まれる保護者からの相談の背後に見え隠れする「離れていくことの痛み」に十分配慮しながら、今後も学生の育ちを支える支援を考えていきたい。

（専任カウンセラー 森谷 静）

#### (6) 第44回全国学生相談研修会議

平成22年度学生の心の悩みに関する教職員研修会

会 場：東京国際交流会館

期 日：平成23年1月26日（水）～1月28日（金）

出席者：皆 川 美 雪 / 森 谷 静

2011年1月26日（水）～28日（金）に、東京国際交流会館で開催された平成22年度学生の心の悩みに関する教職員研修会・第44回 全国学生相談研修会議に参加した。

この「学生の心の悩みに関する教職員研修会」は、昨年度まで「学生支援合同フォーラム」の名称で実施されていたものである。今年度はフォーラム1として「第32回全国大学メンタルヘルス研究会」、フォーラム2として、全国大学メンタルヘルス研究会と全国学生相談研究会の「合同企画」、フォーラム3として「第44回 全国学生相談研修会議」の3つのフォーラムから構成されおり、フォーラム2と3へ参加した。平成18年度から参加者間の相互理解や、連携・協力体制などの強化のため総合的に学生支援の取り組みを推進してきたが次年度からは学生支援機構が主催ではなくなり実行委員方式の開催となる。

まず、合同企画では「社会人になっていく悩み～就職につまづく学生の個別支援～」について講演が行われた。話題提供の中で、東京農工大保健管理センターの早川先生からは、近年の就職をめぐる学生相談の変化について事例も含めて紹介あった。さらに、キャリア支援課や教員との連携を意識した諸提案が印象に残っている。「学科の先生に相談にいったら、真っ先に『君、何やりたいの？』と聞かれ、

挫折した者の気持ちはわからないと、対応に傷つき、落ち込む学生がいるがやはり学生の話をよく聞き、ねぎらうことが肝要である。」「自己アピールや自己分析で落ち込み混乱したり、卒業論文や学業との両立で疲労性のうつ状態に陥る学生は多発している。就職のプログラムにも心理相談・教育に関する情報を盛り込む必要があるのではないか。」「就職が難しそうな学生には、まずはコメントせずに聴き、学生の長所・短所をぼんやりと見つける手助けをする。メンタル不全が疑われたら、生活や情緒面で困っていることはないか聴き、心理の専門科につなげる。」など、現場での生の声をお聞かせ頂いた。また、コメンテーターの東北大学の千葉正典先生から、「就職率の落ち込みはみられないものの、ここ数年内定をもらえない学生の落ち込みが激しく危惧されるものになり、学生相談との連携がますます重要になっている」というコメントがあり、就職活動の氷河期による厳しさや長期化もあるため本学でも早急な検討が必要と感じられた。

分科会は、「カウンセリングの心を集団に生かす～学生相談でのグループの発展のために～」について広島女子学院大学の岩村聡先生、「医薬系学科において修学継続を望むは発達障害学生」と題し富山大学の酒井歩先生のワークショップへ参加した。岩村先生からは、継続型のグループの症例について、参加者の変化や声、運営上の留意点などについて説明があった。あたたかいグループに育てるためには、どんな働きかけをしたらよいか「みんなが率直で受動的な態度をとれるように働きかけてみる。そのためには、まずあなた自身が少しずつ率直で受動的な態度をお勧めします」と、非常にあたたかい雰囲気の中で質問に返答されており、カウンセラーのあるべき姿を改めて実感したワークになった。それから、酒井先生の所属する富山大学では、発達障害学生対応についてはきめ細やかなチームアプローチをしている。大学全体の協働関係を構築し、包括的な支援体制を目指したこの大学でも、資格をとるなどの学科の特徴などからやはり対応には苦慮しているという。配慮されるだけでは、本人への本当の支援にはならず、本当に必要なことを本人と支援者が一緒に見つけ出し、実行していく機会の重要性が指摘された。

またシンポジウムでは、「大学における自殺対策～学内相談体制とカウンセラーの役割」については話し合われた。その中で、東北大学の吉武先生が、大学生の自殺やその対応に関する調査報告しており、「自殺についてこの一年間に実際に試みたと回答した学生が、学部生で0.5%、大学院生で0.7%であり、試みなかったが自殺の方法を考えたと答えた学部生21%、大学院生で22%と、低いとは言えない数値で、ほぼ例年と同じ数値となった。そして、自殺の点でリスクの高い学生が常に存在しており、その中の学生の一部が学生相談につながっており、自殺衝動が高まらないように学内外の連携の中で、守り、支えていることを確認しておく必要がある」とのお話があった。学生に対する心理教育はもちろんであるが、全学的に様々な危機的な場面に対応したシミュレーションをしできる限りの準備を整えなど、腰を据えた対応を行い続ける必要性を痛感した。

今回の研修会では、自殺・就職・特別支援を必要とする学生対応など話題が多岐にわたり、日々気になっていた事柄についての意見や情報が得られ、とても有意義な時間となった。課題は山積しているが、一つ一つ学生対応に粘り強く取り組んでいきたいと改めて感じた。

(専任カウンセラー 皆川 美雪)



独立法人日本学生支援機構主催の「平成22年度学生の心の悩みに関する教職員研修会」が平成23年1月25日（火）～28日（金）の日程で開催された。この研修会は大学等におけるメンタルヘルス及び学生相談に関する機能の充実を図ることを目的に「全国大学メンタルヘルス研究会」によるフォーラム1、「全国学生相談研究会」によるフォーラム3と、「全国大学メンタルヘルス研究会」と「全国学生相談研究会」の合同企画であるフォーラム2という3つのフォーラムで構成された。

ここで言う「全国学生相談研究会」とは、学生の当面する諸問題や学生相談に関する理論・技術・実践などについての研究と協議を目的とした、学生相談に携わる常勤カウンセラーで構成される会議であり、非常勤カウンセラーの筆者は今回「オブザーバー」としてフォーラム2と3に参加の機会を得た。この会議への本センターからの参加は今回が初めてとなる。参加者は全国の大学から174名。うち全国学生相談研究会の会員は84名であった。

### 【フォーラム2】

シンポジウム：「社会人になっていく悩み ～就職につまずく学生の個別支援～」

ここでは「キャリア支援」についてのガイダンス的な講話を聞くと共に東京農工大学、関西大学、東北大学でのキャリア支援の実際の実践の取組みを聞くことができた。発達障害学生への支援や自殺の問題も含むキャリア支援の取組みは学生相談という枠組みの中で重要なテーマであると感じた。

### 【フォーラム3】

ミニワークショップ：「カウンセリングの心を集団に生かす ―学生相談でのグループの発展のために―」

このワークショップでは講師である岩村聡先生による長年のエンカウンター・グループの実践報告をもとに、グループ実践の雰囲気を感じ、実践の中に見出されたグループ運営のコツや理論について学ぶと共に、小グループでのグループ体験も経験した。講師の岩村先生の雰囲気そのままの心地良いグループ体験を実際に味わうことができ、感覚的にとても勉強になるワークショップだった。

シンポジウム：「大学における自殺対策 ―学内相談体制とカウンセラーの役割―」

ここでは全国学生相談研究会会員を対象に実施されたアンケートに基づく自殺問題の概況についての報告やポストベンションの取り組みなどについて聞いた。学生生活イベントと自殺衝動の関連について十分に理解した上で学生に対応していくことの必要性を痛感すると共に、予防的な取り組みとして、FDなどの機会を通して学内に情報を発信していくことの必要性も感じた。自殺という問題に対してカウンセラー個人ではなくチームで対応していくという意識、組織作りの必要性についても考えさせられた。

事例検討：「医学系学科において修学継続を望む発達障害学生」

ここでは情緒・行動・身体的状況のどれもが不安定な学生が看護実習への参加を希望する場合の対応の難しさについて考えさせられた。学生を実習先へと送り出す大学としての責任、その判断の過程の中でカウンセラーがどのように、どこまでの役割を担うことができるのかなどについてさまざまな意見がやりとりされていた。

（専任カウンセラー 森谷 静）



## (7) 第59回みやぎ学生相談連絡協議会

会 場：宮城大学大和キャンパス

期 日：平成23年3月10日（木）

出席者：堀毛裕子／皆川美雪／高原美保子

みやぎ学生相談連絡協議会は、年に2度開催され、宮城県内の4年制大学に設置されている学生相談担当部局の情報交換の機会となっている。平成22年度の2回目となる今回は、宮城大学を会場として、12大学から約30名が参加して開催された。

開催校の宮城大学学生相談室長によるご挨拶のあと、宮城障害者職業センター所長の宮崎哲治氏から、「就職活動に難儀する学生への支援～発達障害のある学生、疑われる学生への対応～」と題する講話が行われた。そこではまず、発達障害のある方への職業リハビリテーションの展開について、過去から現在までの支援方法の変化をたどり、従来の「靴に足を合わせる支援」から「足に靴を合わせる支援」へと変化してきたことが示された。さらに、発達障害の開示・非開示や障害の認知の対応方法については、個人の状況・段階に応じて丁寧な対応をしていく必要性が指摘され、最後に、講師の勤務する障害者職業センターの事業内容や特徴などについて説明が行われた。発達障害のある方の就職には、受け入れる環境（企業）の整備と適切な支援の提供の両方が不可欠であり、それによって障害は「障害」ではなく個性となる、と強調されていたことが印象的であった。

本学でも、発達障害圈の問題を抱えていると思われる学生さんがセンターを利用することも多くなってきた。学内の関係部局とも連携した丁寧な支援によって大学生生活を順調に送っていても、出口すなわち卒業後の進路選択（就職）の時点で、さらなる現実の壁に突き当たることがしばしばである。学生相談機関としてこのような就職活動への支援方法をさらに検討しながら、障害者職業センターのような専門機関とも連携することの必要性を感じるとともに、企業の障害者雇用が今後ますます促進されていくことを強く願いながらお話を伺った。

質疑・休憩を挟んで、各大学の相談活動に関する報告・情報交換が行われた。各大学とも、学生相談機関の設置状況に応じて、個別相談以外にも、グループワークやピアサポーター養成などさまざまな活動の工夫を行っていることが示された。本学カウンセリング・センターにおいても、限られたマンパワーの範囲内であっても、今後さらに学生支援のための工夫を行っていくことが必要とあらためて感じさせられた会であった。なお、次年度となる平成23年度には、夏に宮城学院女子大学、冬に本学が開催校となることが確認された。

（所長 堀毛 裕子）

## 2. 2010年度 来 談 者 状 況

### (1) 月別の来談者申し込み状況 (2010年4月～2011年3月)

学科学年	月	4		5		6		7		8		9		10		11		12		1		2		3		小計		計	
		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女		
英 文	1年	3	3				1									1										3	5	8	
	2年	1								1				1								1				2	2	4	
	3年		1		3					1				1								1		1		0	8	8	
	4年		3									1	1		1			1							1	6	7		
基 督	1年																									0	0	0	
	2年		1		1																					0	2	2	
	3年																									0	0	0	
	4年																	1								0	0	0	
歴 史	1年				1		1	1																		1	2	3	
	2年	3						2					1													5	1	6	
	3年	2	1		1				1																	2	3	5	
	4年	2		1				3	1				1		2	1				1	1			1		9	5	14	
経 済	1年	1					1	2	1								1									3	3	6	
	2年	2		1					1				1												1	5	1	6	
	3年	1	1	3					1																1	5	4	9	
	4年	3	1				1		1				1						1							5	3	8	
共 生	1年	2																								2	0	2	
	2年	1	1																							1	1	2	
	3年																									0	0	0	
	4年																									0	0	0	
経 営	1年		1																							0	1	1	
	2年				1			1																		1	1	2	
	3年	2																	1							2	1	3	
	4年	2	1				1										1		2							3	4	7	
法 律	1年	3	1	1		2				1			1	1	1											8	3	11	
	2年	1	2	1				2					1	1						1						6	3	9	
	3年	3	1		1										1		1				1	1				8	3	11	
	4年		2										1		1				1			1		1		1	5	6	
夜間主	1年					1																				1	0	1	
	2年																									0	0	0	
	3年	1					1		1											1						2	2	4	
	4年	1																1								2	0	2	
機 械	1年																									0	0	0	
	2年																									0	0	0	
	3年																									0	0	0	
	4年	1					2																			3	0	3	
電 気	1年																						1			1	0	1	
	2年			1									1							1			1			3	0	3	
	3年	1																								1	0	1	
	4年	1											1													2	0	2	
電 子	1年	1											1							1						3	0	3	
	2年						2							1												2	2	4	
	3年	2																								2	0	2	
	4年																									0	0	0	
環 境	1年																	1								1	0	1	
	2年		1						1									1							1	0	4	4	
	3年																									0	0	0	
	4年	1																								1	0	1	
人間科学	1年		1		1			1					1		1				1							1	5	6	
	2年	1					1		1					2							1					1	5	6	
	3年	1	1				2														1					1	4	5	
	4年	2	1				1						1					1				1				5	3	8	
言語文化	1年	1																								1	0	1	
	2年						1																			1	0	1	
	3年		1																							0	1	1	
	4年	1			1										1	1										2	2	4	
情報科学	1年			1												1		1								3	0	3	
	2年						1											1								0	1	1	
	3年																									0	0	0	
	4年							2	1						1			1								3	2	5	
地域構想	1年	2	2		2					1		1															4	4	8
	2年																	1								1	0	1	
	3年		1																							0	1	1	
	4年				1										1											1	1	2	
大学院	1年		1																	1						1	1	2	
	2年			1																1	1					2	1	3	
	3年																									0	0	0	
	4年																									0	0	0	
学科不明	1年																									0	0	0	
	2年																									0	0	0	
	3年	1																								1	0	1	
	4年																									0	0	0	
学年不明																										1	0	1	
	父 母	5	8	1	5	1	5	1	1	1	2	1	5		9	2	2		3		4		1		5	13	49	62	
その他		6	4	6		2	3	4	2	4	2	1	1	3	3	3	6	1	2	2	1	2			1	34	25	59	
	新規受付人数	小計	61	41	17	18	14	19	17	12	7	6	12	15	9	23	8	14	6	12	10	11	8	1	4	8	173	180	
延べ処理件数	小計	合計	102		35		33		29		13		27		32		22		18		21		9		12		353	353	
	小計	合計	174	110	131	76	146	94	162	110	76	63	95	93	138	108	125	84	90	89	116	74	76	33	46	31	1,375	965	
		合計	284		207		240		272		139		188		246		209		179		190		109		77		2,340	2,340	

その他：教職員，卒業生，学外者，主治医

問題	学業一般	転部転
----	------	-----

(3) キャンパス別の来談者申し込み状況

新規受付人数

	4		5		6		7		8		9		10		11		12		1		2		3		小計		計
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
土 樋	20	16	9	5	5	5	4	6	4	3	5	2	4	11	3	3	2	5	3	5	4	0	3	4	66	65	131
泉	30	23	7	13	4	13	13	5	2	3	4	12	5	12	4	8	3	6	3	4	3	1	1	2	79	102	181
多賀城	11	2	1	0	5	1	0	1	1	0	3	1	0	0	1	3	1	1	4	2	1	0	0	2	28	13	41
小計	61	41	17	18	14	19	17	12	7	6	12	15	9	23	8	14	6	12	10	11	8	1	4	8	173	180	353
合計	102		35		33		29		13		27		32		22		18		21		9		12		353		353

延べ処理件数

	4		5		6		7		8		9		10		11		12		1		2		3		小計		計
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
土 樋	64	41	60	31	64	28	62	46	34	29	44	28	55	47	58	30	44	40	56	28	41	22	33	20	615	390	1,005
泉	82	63	49	45	49	63	77	55	31	32	38	61	65	61	51	48	38	44	35	35	25	9	6	6	546	522	1,068
多賀城	28	6	22	0	33	3	23	9	11	2	13	4	18	0	16	6	8	5	25	11	10	2	7	5	214	53	267
小計	174	110	131	76	146	94	162	110	76	63	95	93	138	108	125	84	90	89	116	74	76	33	46	31	1,375	965	2,340
合計	284		207		240		272		139		188		246		209		179		190		109		77		2,340		2,340
部屋利用数	6	2	0	0	1	2	6	1	2	0	0	0	1	2	1	0	0	0	3	0	0	0	0	0	20	7	27

### 3. 2010年度 カウンセリング・センターの活動

2010. 4. 1. 委 嘱

嘱託医師 三塚神経科・内科クリニック院長 三塚浩三  
専任カウンセラー 森谷静香臨床心理士、皆川美雪臨床心理士  
兼任カウンセラー 板橋慶明経営学部講師、長岡龍式法学部教授、武田三弘工学部教授、加藤健二教養学部教授、佐藤篤教養学部教授、松本秀明教養学部教授、山崎冬太教養学部准教授

2010. 4. 1. 新任所員業務研修会開催（土樋キャンパス）

2010. 4. 1. 「カウンセリング・センター便り」第76号発刊

内 容 「新しい経験にポジティブに立ち向かおう」  
カウンセリング・センターの利用について  
スタッフ紹介

2010. 5. 8. 日本学生相談学会第28回大会（岩手大学）に森谷所員、皆川所員出席  
－ 5. 10.

2010. 5. 11. 第62回所員会議開催 2010年度活動計画・諸報告・学内関連窓口連携について

2010. 6. 9. 精神健康相談日（泉キャンパス） 嘱託医師 三塚 浩三

2010. 7. 7. 精神健康相談日（土樋キャンパス） 嘱託医師 三塚 浩三

2010. 7. 22. 第58回みやぎ学生相談連絡協議会（東北大学）に堀毛所長・皆川所員参加

2010. 8. 5. 第60回所員研究協議会開催（仙台ガーデンパレス）

プログラム

研究協議会 I 13:00～14:00

報告 A 「日本学生相談学会第28回大会に参加して」

所員 森谷 静

所員 皆川 美雪

報告 B 「みやぎ学生相談連絡協議会に参加して」

所長 堀毛 裕子

所員 皆川 美雪

その他：報告・確認・検討事項

研究協議会 II 14:00～15:30

前期扱った面談の事例研究（後期継続事例の確認等）

森谷・皆川専任カウンセラー・各所員

研究協議会 III 16:00～17:00

「薬物療法について」 嘱託医師 三塚 浩三

2010. 10. 20. 第48回全国大学保健管理研究集会 千葉大学（幕張メッセ国際会議場）に  
－ 10. 21. 堀毛所長参加

2010. 11. 1. 「カウンセリング・センター便り」第77号発刊

内 容 悩みを抱える力・こころの「保水力」  
学生時代の過ごし方  
スタッフ紹介

2010. 11. 1. 北海道・東北地区メンタルヘルス研究協議会（小樽商科大学・グランドパーク小樽）

- ー11. 2. に山崎所員参加  
 2010. 11. 10. カウンセリング・センター小委員会開催  
 2010. 11. 24. 精神健康相談日（泉キャンパス） 嘱託医師 三塚 浩三  
 2010. 11. 28. 第48回全国学生相談研修会（東京国際フォーラム）に森谷所員参加  
 ー11. 30.  
 2010. 11. 29. 第53回運営委員会開催 諸報告、2011年度予算審議  
 2010. 12. 8. 精神健康相談日（土樋キャンパス） 嘱託医師 三塚 浩三  
 2011. 1. 26. 全国学生相談研究会議に森谷所員・皆川所員参加  
 ー1. 28.  
 2011. 2. 25. 講演会開催【3キャンパステレビ会議システム】  
 演 題：「学生支援における学内関係窓口の連携について」  
 講 師：東北大学高等教育開発推進センター教授・学生相談室副所長  
 吉武 清實氏  
 2011. 3. 9. 第61回所員研究協議会（エル・パーク仙台）開催  
 プログラム  
 研究協議会 I 13：00～14：40  
 報告 A 「全国学生相談研修会に参加して」  
 所員 森谷 静  
 「全国大学保健管理研究集会に参加して」  
 所長 堀毛 裕子  
 「北海道・東北地区メンタルヘルス研究協議会に参加して」  
 所員 山崎 冬太  
 「全国学生相談研究会議に参加して」  
 所員 森谷 静  
 所員 皆川 美雪  
 報告 B 「今年度活動報告及び来年度活動計画」  
 所長 堀毛 裕子  
 その他：連絡・確認事項  
 研究協議会 II 15：00～16：00  
 後期扱った面談の事例研究 各 所 員  
 研究協議会 III 16：00～17：00  
 「本年度センターから依頼した学生の傾向について」  
 嘱託医師 三塚 浩三  
 2011. 3. 10. 第59回みやぎ学生相談連絡協議会（会場：宮城大学）に堀毛所長・皆川所員・高原所員参加  
 2011. 3. 18. 第54回運営委員会開催（震災のため資料回覧）  
 2010年度活動・事業報告、2011年度事業計画・人事、その他

#### 【その他 PR 活動】

- ・「学生生活」2010年版（学生部発行）にセンター紹介記事掲載（P. 28）
- ・「父兄のための大学ガイド」2010年度版後援会資料にセンター紹介記事掲載（P. 23）



# 規 程

## ★東北学院大学カウンセリング・センター規程

第1条 本学にカウンセリング・センターを置く。

第2条 カウンセリング・センターは、学生が当面する問題について、その相談に応じ助言を行なう。

第3条 カウンセリング・センターの運営を図るため、カウンセリング・センター運営委員会を設ける。  
(運営委員会の規程は別に定める。)

第4条 カウンセリング・センターに次の所員を置く。

- (1) 所長
- (2) カウンセラー（専任カウンセラー並びに、兼任カウンセラー）
- (3) 事務職員
- (4) 其他運営委員会において必要と認めた者

第5条 所長は、学長がこれを委嘱する。

その任期は2年とし、重任を妨げない。

(2) 専任カウンセラーは、運営委員会の推薦にもとづき、学長がこれを任命する。

(3) 兼任カウンセラーは、教職員の中から運営委員会の推薦にもとづき、学長がこれを委嘱する。その任期は2年とし、重任を妨げない。

第6条 カウンセリング・センターは、その目的を達成するために、次の事業を行なう。

- (1) カウンセリング
- (2) グループ・カウンセリング
- (3) 相談に必要な研究、調査
- (4) 相談に必要な資料の整備
- (5) 其他カウンセリング・センターが必要と認める事項

第7条 カウンセリング・センターの事業は所員会議の議を経て行なうものとする。

第8条 所員会議は、必要に応じて所長が招集し、議長となる。

第9条 所員会議は、その事業内容を、必要に応じて運営委員会に報告するものとする。

第10条 カウンセリング・センターにおいて執り扱う相談内容は厳秘とする。

第11条 本規程の改正は、運営委員会の議を経て、全学教授会がこれを行なう。

## 附 則

本規程は、昭和53年9月28日より実施する。

## ★東北学院大学カウンセリング・センター運営委員会規程

第1条 東北学院大学カウンセリング・センター規程第3条により、本学に、カウンセリング・センター運営委員会を設ける。

第2条 カウンセリング・センター運営委員会（以下運営委員会）は、下記の委員をもって構成する。  
総務担当副学長、宗教部長、学生部長、学務部長、就職部長、カウンセリング・センター所長、所員会議代表1名。

但し、学長は必要に応じ、上記の者のほか、若干名の運営委員を委嘱することができる。

第3条 運営委員の任期は2年とし、重任を妨げない。

第4条 本学カウンセラーは、運営委員会で選考推薦し、学長がこれを任命または委嘱する。

第5条 運営委員会は下記の事項について協議する。

- (1) カウンセリング・センターの運営方針
- (2) カウンセリング・センターの機構、人事、予算
- (3) 年度計画の原案の検討
- (4) 其他カウンセリング・センターの運営上必要な事項

第6条 運営委員会は、必要に応じて、総務担当副学長が招集し議長となる。

第7条 本規程の改正は、運営委員会の議を経て、全学教授会がこれを行なう。

### 附 則

本規程は、昭和53年9月28日より実施する。

### 附 則

本規程は、2004（平成16）年4月1日より改正施行する。

## 2010年度カウンセリング・センター組織・運営

### カウンセリング・センター運営委員

運営委員長	副学長	文学部教授	柴田良孝
運営委員	宗教部長	教養学部教授	佐々木哲夫
運営委員	学生部長	文学部教授	辻秀人
運営委員	学務部長	法学部教授	井上義比古
運営委員	就職部長	経済学部教授	前田修也
運営委員	教養学部長	教養学部教授	佐久間政広
運営委員	所長	教養学部教授	堀毛裕子
運営委員	代表所員	文学部教授	村野井仁

### カウンセリング・センター所員

所長	兼任カウンセラー	教養学部教授	堀毛裕子 (臨床心理士)
代表所員	兼任カウンセラー	文学部教授	村野井仁
所員	兼任カウンセラー	経済学部准教授	伊鹿倉正司
所員	兼任カウンセラー	経営学部講師	板橋慶明
所員	兼任カウンセラー	法学部教授	長岡龍弼 (弁護士)
所員	兼任カウンセラー	法学部講師	羽田さゆり
所員	兼任カウンセラー	工学部教授	武田三弘
所員	兼任カウンセラー	工学部准教授	加藤和夫
所員	兼任カウンセラー	教養学部教授	加藤健二
所員	兼任カウンセラー	教養学部教授	水谷修
所員	兼任カウンセラー	教養学部教授	佐藤篤
所員	兼任カウンセラー	教養学部教授	松本秀明
所員	兼任カウンセラー	教養学部准教授	吉村功太郎
所員	兼任カウンセラー	教養学部准教授	山崎冬太
所員	専任カウンセラー	臨床心理士	森谷静
所員	専任カウンセラー	臨床心理士	皆川美雪
所員		教務課長	丹野光雄
所員		就職課長	桔梗元子
所員		学生課長	石井勝雄
所員		総務部次長	斎藤淳
		(多賀城キャンパス担当)	
所員		総務部次長	佐藤光男
		(泉キャンパス担当)	
所員	(土樋キャンパス担当)	事務職員	高原美保子
	(泉キャンパス担当)	臨時職員	佐藤 繭
	(多賀城キャンパス担当)	臨時職員	氏家 悠太

### カウンセリング・センター嘱託医師

嘱託医	三塚神経科・内科クリニック院長	三塚浩三 (精神科医)
-----	-----------------	-------------

カウンセリング・センター便り

第76号・第77号

(再 録)

# Counseling Center

## 76

東北学院大学 カウンセリング・センター便り



Vol.76 / Apr.2010

## 「新しい経験に ポジティブに立ち向かおう」



教養学部人間科学科教授  
カウンセリング・センター所長  
堀毛 裕子

桜の開花や初々しい小学一年生の姿に、気持ちの浮き立つ春4月となりました。新たな年度を迎えて、本学の学部・大学院へ入学そして進級なさるすべての皆さんに、心からのお祝いを申し上げます。

さて、入学や進級には、クラスメートも授業もすべて勝手のわかっていた学校から新たな学校へ、生まれ育った土地から新たな街へ、などという移動を伴います。このように、慣れ親しんだ環境から離れて新しい環境へと移行するとき、私たちは大小を問わずさまざまな違いに直面して、驚きや戸惑いを感じます。これは、いわゆるカルチャー・ショックと呼ばれるものです。

カルチャー・ショックというと、どこか外国で体験するもののように思われるかも知れません。しかし、皆さんも、ある友人グループで通じる冗談やウケる話題が、他のグループではそうでもない、などという経験をしたことがあるでしょう。国や民族という大きな単位でなく、地域・クラス・友人グループなどの小さな単位であっても、それらはいずれも多かれ少なかれ固有のルールや習慣を持っていますから、その間を移動すれば、以前の場合で通用していたやりかたではうまく行かない、などということが出てくるわけです。

これまでの行動パターンが通用しないという状況はストレス状態を引き起こすことにもなりますし、新たな場になじみ新たなふるまい方を身につけるのは、厄介で面倒なことかもしれません。しかし、厄介な経験や新しい経験は、私たちを成長させる契機ともなるのです。これまでのやり方が通用しない場面に出会った時、失敗するのではないかと心配ばかりしてネガティブに考えるよりも、よいチャレンジの機会だとポジティブにとらえかたをする方が、実際にうまく乗り越えることができ人間的な成長さえ得られることが、心理学の研究から確認されています。

これから皆さんが経験するであろう大小さまざまなできごとを、どうぞ自分の成長のためのよい機会ととらえて、ポジティブに乗り越えていって下さい。そうはいつてもちょっとシンドイな、と思うときには、無理をせず、まわりの人たちにちょっとだけ弱音を吐いてみるのもよいでしょう。あるいは、各キャンパスにあるカウンセリング・センターも、きっと皆さんのお役に立てると思います。



# カウンセリング・センターへどうぞ

カウンセリング・センターは学生さんのための

## 『よろず相談所』です。

### 生活全般

たとえば…

- 家庭・経済上の問題
- 下宿・アパート等での問題
- 部活やアルバイト等の問題

### 学業一般

たとえば…

- 勉強のしかた
- 単位履修のしかた
- 転学部・転学科
- 留学
- 休学や退学
- 将来の進路

気軽にどうぞ。

### こころの問題

たとえば…

- 眠れない
- やる気が起こらない
- 孤独感
- 気持ちが落ち込んでしまう
- 自分の性格に悩んでいる

### 諸勧誘や迷惑行為

たとえば…

- 悪質商法
- インターネット上の被害
- 宗教まがいの活動
- 覚醒剤などの薬物

### 対人関係

たとえば…

- 家族関係
- 友達とうまく行かない
- 恋愛問題
- 人前に出ると緊張してしまう

# カウンセリング・センター の利用について

※どのようなことでも、気軽にご相談ください。

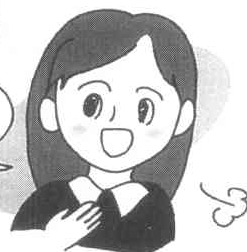
昨年は、延べ 2000 件以上の利用がありました。

※相談は無料です。秘密はかたく守ります。

※本学教員が兼任カウンセラーとしてご相談に応じますが、必要に応じて専任カウンセラーや  
嘱託精神科医、あるいは学内外の他の窓口を紹介します。

※各キャンパスでは、その他に嘱託医による精神健康相談を行っています。詳しい日程(年 4 回)  
は、後日掲示板でお知らせいたします。

相談して  
良かった！



担当表は各キャンパスの  
掲示板をご覧ください

## スタッフ紹介

所 長 堀毛 裕子 (教養学部) : 臨床心理士  
土樋受付 高原 美保子

泉 受付 佐藤 繭  
多賀城受付 氏家 悠太

## 専任カウンセラー (臨床心理士)

森谷 静 皆川 美雪

## 兼任カウンセラー (教員)

伊鹿倉正司 (経済学部)	武田 三弘 (工学部)	水谷 修 (教養学部)
板橋 慶明 (経営学部)	長岡 龍弑 (法学部) : 弁護士	村野井 仁 (文学部)
加藤 和夫 (工学部)	羽田さゆり (法学部)	山崎 冬太 (教養学部)
加藤 健二 (教養学部)	松本 秀明 (教養学部)	吉村功太郎 (教養学部)
佐藤 篤 (教養学部)		

カウンセリング  
センター

土樋キャンパス 8号館 3階 ◆TEL 264-6410

泉キャンパス 1号館 2階 ◆TEL 375-1186

多賀城キャンパス 1号館 2階 ◆TEL 368-1326

## 編集後記

「サクラサク」。合格通知書と引き換えに得た「4年間の自由」。自ら勝ち得た自由をより有意義なものにするために、新入生の皆さんには、「寸暇を惜しんで大学生活を楽しむ」という気持ちを常にもってもらいたいと思います。

(I・M)

発行日 / 2010年4月1日

発行 / 東北学院大学カウンセリング・センター 所長 堀毛 裕子

〒980-8511 仙台市青葉区土樋 1丁目3番1号

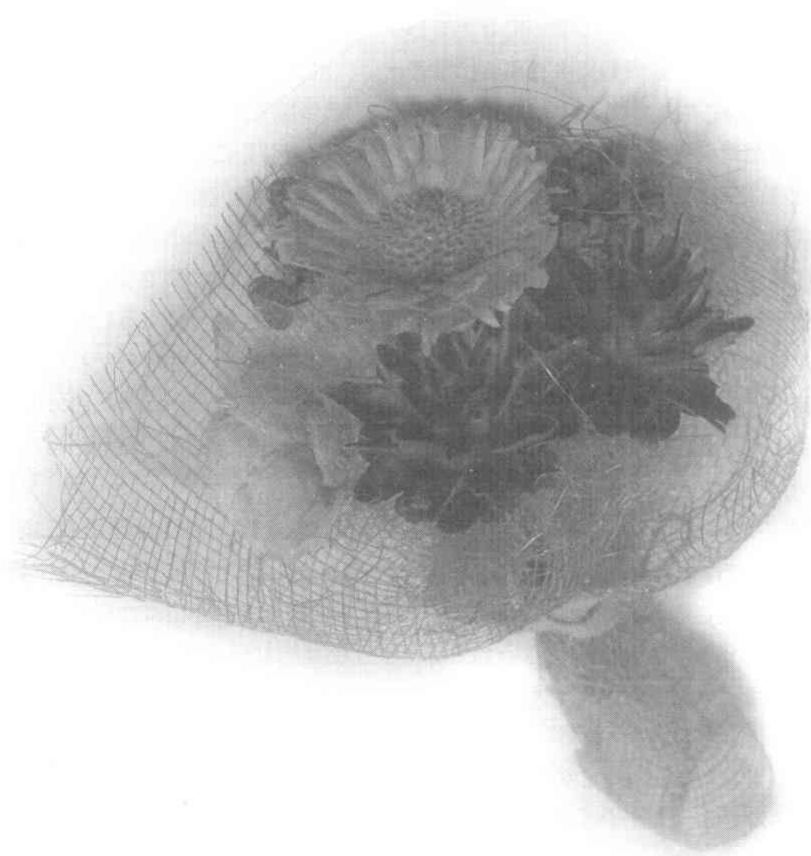
監修 / 柴田 良孝

印刷 / 川口印刷工業株式会社

# Counseling Center

## 77

東北学院大学 カウンセリング・センター便り



Vol.77 / Nov.2010

# 悩みを抱える力・こころの「保水力」



カウンセリング・センター所長

堀毛 裕子

例年がない猛暑の夏でしたが、この頃は日が暮れるのもずいぶん早くなって虫の声も聴かれ、いよいよ秋が深まってきました。秋はまた学会シーズンで、心理学領域でもたくさんの学会が開催されます。先日、私が参加した学会のうち、精神医学者のフランクや心理学者のマズローなどに関連する研究グループのセッションでは、単なる研究上の関心にとどまらず、人間のあり方について深く考えさせられる議論がありました。それは、健康的に生きるということは、ポジティブなことだけではなくネガティブなこと、すなわち苦悩も抱えていくことではないか、という問題です。

人間は、乳幼児期にはまだ考える力が育っておらず、したがって「悩む」こともできません。そのため「辛い」「悩んでいる」と自覚できるようになる前の年齢では、問題を身体症状として表出します。親が忙しいときに限って赤ん坊が熱を出す、何らかの理由で学校に行くのが辛い小学生が、本人は登校するつもりでいるのになぜか朝になるとお腹が痛くなる、などというのはその例です。やがて、おおまかにいえば思春期頃になってはじめて、意識的に「悩む」ことができるようになるわけで、その意味では「悩む」のは人間の心理的機能が成長した証なのです。そしてまた、人間ならだれにでもプラス面とマイナス面があります。マイナス面をあえて強調する必要もありませんが、また自分のマイナス面・イヤな面から目を背けることなく、「プラスもマイナスもある自分」をまるごと認めることが大切です。

最近、「悩む」のはよくない、あるいはかわい、というような風潮があるように感じます。しかし、人間が生きていく上ではさまざまな問題が生じ、いつも順風満帆というわけにはいきません。そのようなときに、自分について考える・悩むということは、当然であると同時に、さらなる成長の機会でもあります。悩みにとらわれて動けなくなるのではなく、現実的な日々の生活を営みながら、一方で、悩みをもちつつ考え続ける、悩みを抱えていく、というような力—私は、山や森林が水をためる力にたとえて「保水力」と表現することがあります—は、大切なものではないでしょうか。前号の「便り」では、困難な物事もポジティブに受け止めることの心理学的な意味に触れました。今回の「悩みを抱える力」は、一見、ネガティブで逆のようですが、実はどちらも人間の本質的な強さや生きる力に関わることなのです。

生命力に満ちた夏が過ぎて、ふと自分を振り返ることも多くなる秋。どうぞたまにはゆっくりと考え、悩んでみてください。ただし、悩みにとらわれて堂々めぐりになったり、眠れないほどになったり、というのは困りますね。そのようなときには、悩みを口に出して人に話すこともよい方法ですし、カウンセリング・センターもお手伝いをいたします。

# 学生時代の過ごし方



兼任カウンセラー（工学部）

**加藤 和夫**

例年になく暑い夏が終わり、ようやく秋らしくなってきましたね。学生の皆さん、毎日の学生生活をどのように過ごされているのでしょうか？

皆さんは、最近手紙などで自分の気持ちを文章にする機会はあるのでしょうか？おそらく、授業の板書ノートを作成したり、レポートを書いたりするなど、文章を書く機会はあるかと思いますが、手紙といった自分の気持ちを整理して、簡潔に文章にまとめるといった作業はあまりないのではないのでしょうか？

私はというと、最近では恩師の退官の際に学生時代の思い出話を寄稿文として書いたり、結婚式のスピーチの原稿を作成したり、あるいはまさにこの原稿を作成するといった機会があり、自分の考えや気持ちを書くことが、「意外と」というか「かなり苦労」することを実感します。これは、こういった作文の機会が少ないことが原因なのでしょうね。しかし、いざ文章をまとめ挙げると、やり遂げたという満足感がなぜか沸いてきます。自分の気持ちを豊かにする何かしらの作用があるのかもしれませんが。あるいは何か気持ちの整理が付くのかもしれません。

昨今では、携帯メールなどで会話をするように文章を書くことが多くなり、皆さんの中にも、自分の気持ちを手紙などにする機会があまりない方も少なからずいるのではないのでしょうか？ぜひこのような機会を作ってみて（しかし、なかなか自ら欲しないと、このような機会にはめぐり会わないのですが…）、できれば自筆で書くといった経験を学生時代にしておくことは、重要なことだと思います。そのためには、本を多く読み、言葉を覚えることも学生時代にやっておくことのひとつだと思います。自分の気持ちを整理して表現できる能力を身に着けることは、昨今の就職活動には、必要不可欠なスキルとなることでしょう。さらには将来の人生にプラスに作用することもあるでしょう。

どうか面倒くさらず、挑戦してみたいかがでしょうか？今まで気付かなかった新たな自分に気付かされるかもしれません。

# 学生時代の過ごし方



兼任カウンセラー（教養学部）

## 山崎冬太

十代の終わりにから二十代のはじめにかけて、若い皆さんは「あれもやりたい、これもやりたい」という思いではちきれんばかりで、一日 24 時間ではとても足りないというのが正直なところではないでしょうか。したいと思うことを全部やっていたら、とても身が持たない—そんなふうに感じることはありませんか。

そういうときは、すこし肩の力を抜いて、「自分がいちばんやりたいことはなんだろう」と考えてみましょう。そんなにかんたんに結論が出ることはありません。学食の券売機の前で、定食かカレーかラーメンか、迷いに迷っている学生さんをよく見かけます。お昼になにを食べるか決めるのだってけっこうむずかしいのです。大学生活で自分がすべきことの優先順位をつけるのに悩むのは、あたりまえだね。

昔々のことですが、私は仏文科の学生だったので、とりあえずフランス語をしっかりとやろうと思いました。そして、本をたくさん読もう、音楽をいろいろ聴こう、映画もどっさり観て、気の合う友達とおおいに語り合い、ちょっとはお金も稼ぎ、気が向けば旅に出て、できれば恋愛なんぞ経験してみてもいいな…などとムシのいいことばかり考えていたせいか、すべて中途半端、4 年で卒論が書けず留年、大学院も 1 年浪人してやっと入れてもらいました。進学後は、漠然と夢見ていた留学もかない、いまフランス語を教えてなんとか食っています。ラッキー！

やはり自分にとっては、留学体験が大きかったと思うし、パリで学生生活を送れたのも、不十分ながら学部生時代にフランス語をある程度身につけたおかげだと実感します。それは、大学に籍を置かなければできないことだったんだろうな…

なんてオヤジが後からしみじみ思うのはかんたん。学生時代をいかに生きべきか、いま悩みに悩んでいるあなた、あなたは正しい！ いま悩まないでいつ悩む。煮詰まったら、カウンセリング・センターという手もありますよ。

カウンセリング  
センター

土樋キャンパス 8 号館 3 階 ◆TEL 264-6410

泉キャンパス 1 号館 2 階 ◆TEL 375-1186

多賀城キャンパス 1 号館 2 階 ◆TEL 368-1326

### 編集後記

スポーツの秋、フルマラソンを完走するには、その日の体調に応じたペース配分を守ることが何よりも重要です。私たちの人生も同様に、自分自身をよく知った上で、周りの人々のペースに惑わされずに、自分なりのペースで歩むことが重要ではないでしょうか。（I・M）

発行日／2010 年 11 月 1 日

発行／東北学院大学カウンセリング・センター 所長 堀毛 裕子

〒980-8511 仙台市青葉区土樋 1 丁目 3 番 1 号

監修／柴田 良孝

印刷／川口印刷工業株式会社



## 編集後記

年報の最初には、昨年2月25日に開催された東北大学高等教育開発推進センター教授・学生相談室副所長の吉武清實先生による講演会資料が掲載されております。当日は、学生支援における学内関連窓口の連携についてご講演いただきましたが、事例紹介を交えた大変示唆に富む内容であり、本学の今後の学生支援体制のあり方を考える上で、非常に参考となるご講演でした。

また、今回の年報では、本学カウンセリング・センター所長の堀毛裕子先生より、東日本大震災後のカウンセリング・センターの活動についてご寄稿いただきました。震災後、カウンセリング・センターは従来の学生相談に加えて、学生を対象とした震災後のストレスに関する情報提供と心理教育などに取り組んでまいりましたが、震災後の早い段階からこのような活動を行うことができたのは、教職員のみなさまのご支援・ご協力によるところが大きいのと考えております。この場を借りて、心より感謝申し上げます。

年報の後半は、2010年度のカウンセリング・センター活動報告となっております。来談者数は年々増加しているとともに、その相談内容も多様化しております。教職員のみなさまが、日頃接している学生たちが抱える諸問題を把握する上で、本年報が有益な参考資料となれば幸いです。

(編集担当 伊鹿倉 正司)

東北学院大学

カウンセリング・センター年報

2011年 第32号

発行日 2012年3月1日

発行 東北学院大学カウンセリング・センター  
〒980-8511 仙台市青葉区土樋一丁目3番1号  
電話 022(264)6410

印刷所 創文印刷出版株式会社  
〒980-0821 仙台市青葉区春日町8番34号  
電話 022(222)0181代

2012 年 3 月

教職員各位

東北学院大学カウンセリング・センター

所 長 堀毛 裕子

「カウンセリング・センター年報」第 32 号の配付について

日頃は、カウンセリング・センターの運営につきまして、ご理解とご協力をいただきありがとうございます。

遅くなりましたが、このたび「カウンセリング・センター年報」第 32 号が出来上がりましたのでお届け致します。

2011 年度は、通常業務に加え、前年度末に発生した震災への対応に関して、当センターでもさまざまな心理支援を行ってまいりました。今号では、その対応の経過についても不十分ながらご報告させて頂いております。この「年報」が、本学における学生支援の一層の向上にむけて、教職員の皆様とご一緒に考えていくきっかけとなれば、大変うれしく存じます。

ご高覧の上、お気づきの点など是非ご教示いただければ幸いです。