

カウンセリング・ルームのご案内

入学から卒業までの長い学生生活の間には、いろんな問題が生じてきます。入学直後は授業についていけるか心配になったり、専攻の学部や学科に向かないのではないかと悩んだり、大学をやめたくなくなったりすることもあります。また、2～3年次になると対人関係で悩んだり、自分の性格について考え込んだりする人もいます。卒業が近くなると、就職や将来の進路が重要な問題となってきます。

大学生活は高校時代より自主的で自由を楽しめる場ですが、自分で解決していかなければならない問題もその分多くなってきます。自分の力で越えなければいけない人生のハードルが増えてくるのです。

もちろん1人で悩み、苦しみ、解決した時の喜びは大事です。自分が一回り成長し、大きくなったように思えるでしょう。しかし問題によっては、1人では対処の仕方がわからなかったり、親や友人などのような身近な人には相談しにくいこともあります。

そのような時は、カウンセリング・ルームを利用してください。専門のカウンセラーが相談ののります。もちろん相談内容については秘密を厳守いたします。学生生活に関する悩みであれば、どのような内容でも受け付けます。困った時は「カウンセリング・ルーム」と、気軽な気持ちで来てください。毎年約1,000人以上の学生が、カウンセリング・ルームを有効に利用しています。皆さん方が心理的・精神的悩みを早期に解決し、悔いのない学生生活を送れるように、カウンセリング・ルームのスタッフが支援します。

次のページから、最近の学生が、どんな問題で悩み相談に来るのか、カウンセリングの仮想事例をあげておきます。来談の際に参考にできれば幸いです。

■ 担当カウンセラー

保健管理センター カウンセラー 古川 卓（ふるかわ たかし）

他に、非常勤カウンセラーが5名います。

■ 相談受付

原則として予約制になっていますので、保健管理センターに直接申し込むか、下記へ電話で予約してください。

保健管理センター カウンセリング・ルーム

電話：（098）895-8144

カウンセリングの仮想事例

例 1.

A子さんは2年生になったばかりである。専攻の学科に不満があるわけではないが、同級生たちの“低級”な話に嫌気がさしている。“低級”な話とは、服装のこと、化粧のこと、彼氏や芸能人のことなどである。

彼女らと4年間を共に過ごすのかと思うとたまらないと思い、休学しようか、いっそのこと大学をやめようかと考えることが日常茶飯事になった。しかし、勉強への意欲はあるので、もっと“高級”な哲学とはいわないまでも、真面目な話ができそうなサークルを探したが、そんなものはなかった。

「遊びの時代」にあって遊べない、真面目タイプの学生の悩みを救うにはどうすればいいのだろうか？

例 2.

B君は沖縄に来る気はなかったが、センター試験の成績で高校の進路指導に従って来たのが運のつきだったという。専攻も第二志望である。それは、親が国立以外は受験させないということからそうなったんだという。高校時代勉強しておけばよかったが、それも後の祭りだった。沖縄に来て先ず食事が合わない、交通が不便、気候が合わないなど、何一ついいことはないという。

彼は沖縄を去るべきだろうか？

例 3.

C君はどちらかというと“はにかみ屋”である。授業で出会うかわいい彼女に思いを寄せるようになったのは、2年目の夏休みが近づいた頃からであった。夏休み前にデートにさそって何とかしないと夏休みが台なしになりそうだと思ったし、このままでは故郷に帰る気もしないと思っていた。最初の申し込みは体よく断わられてしまったが、このことがあって夏休みはむしろ希望に満ちた日々で、あっという間に過ぎてしまった。

十月に胸おどらせて登校してみると、彼女の方は、教室である男子学生となごやかに談笑しているではないか。それを目撃したとたんには彼は血の気が引く思いをした。

それ以来、勉強も手につかないし、そのことを友人に話すのも気がひけたので、保健管理センターを訪ねて来た。こんなことで相談すると笑われるのではないかと思い、何度か保健管理センターの近くまで来ては去るということをくり返した後の“一大決心”であった。

彼の失意はドライな現代学生らしくないので特殊なケースではないか、と思うかもしれない。しかし、高校時代まで彼氏・彼女のいなかった人の多くは、対等なレベルの男女関係が下手である。親と子という上下関係としての男女の交流だけで過ごした対人関係の図式を、対等な友人としての図式に変えることは並大抵なことではない。さらに、異性という新たな要素も加味された関係の成立も持っているのである。

カウンセラーは彼の異性関係のあり方以外に、彼が失敗したときに“落ち込み”ぐせがないかどうかなどにも気を配る。

例 4.

ゼミの発表を1週間後にひかえて、血相を変えてとび込んで来たD君は保健管理センターを有効に活用した一人である。心臓かドキドキして不安でたまらないという。これまでも、人前での発表には緊張を認めたが、今回のように普段から心臓の高鳴りを目覚し、不安でたまらないということはなかった。自宅通学の彼には、家庭内の親子間の葛藤があって、それも大きく影響しているようであった。1週間後のゼミの発表をひかえ、その準備を開始したところで不安発作にみまわれたので、先ず準備から発表までの間に不安を失くさなければならない。その後に葛藤などについてカウンセリングをしても十分である。

そこで彼には「自律訓練法」を指導して心身のリラックスを図ると同時に、精神科クリニックを紹介し精神安定剤を処方してもらった。翌日から不安は消失し、ゼミではほとんど緊張を感じることなく発表することができた。その後、約1学期間カウンセリングを受け親からも独立して行った。

例 5.

E君はD君よりも“舞台負け”が強い方であった。D君がゼミ発表の舞台上に上る前のあの“舞台負け”であったのに対し、E君はどちらかという自分の家庭内や、友人と一緒にいる場以外はすべて舞台上にいるかのような感じであ

った。他人（観客）の視線が自分の動作（演技）を批判しているようであら
ず、クラスは地獄そのものであった。

特に“半知り”（クラスなどで会う顔見知りではあるが、会話を交わした
ことのない人々）の人々の前で緊張が高まり、他人の視線を一身に受けてい
た（そのように他人を意識した）。このような症状は高校時代からあって、
一人秘かに悩み苦しんでいた。灰色の青春で終わりにたくないとの考えはいつ
もあったが、誰にも打ち明けることもできず、精神病院へ行くには気がひけ
ている矢先に、保健管理センターのカウンセリング・ルームの存在を知り、
勇気を出して来た。

ゴキブリを恐怖する人はたくさんいるが、彼らの日常生活は、その事でそ
んなに困ることはない。しかし、人前で赤面したり恥ずかしい思いをしたり、
人の視線に恐怖感を持ったり、などの対人関係にまつわる恐怖心は、大学の
生活を台無しにするものである。サークルに入りたくてもそれができないば
かりか、先ずクラスでの居心地の悪さから逃れたい気持は、自尊心を傷つけ
るものである。彼らにとって、自尊心はかけらもなく、劣等感のかたまりみ
たいなものだという。

カウンセラーとの1対1の面接やグループ・カウンセリングを続けること
によって克服していくケースである。

例 6.

Fさんは朝の下痢に悩んでいた。登校後は講義室でのオナラを隣の学生に
知られていないかと悩んでいた。この種の大腸機能異常による下痢、便秘、
ガス症状は思春期・成年期の男女に頻発する心身症といわれている。受験の
頃に、実力テストの前から終わるまでの間に一過性の下痢で悩んだ人は多い
ことであろう。彼女のように入学後も習慣化した例もしばしば見られる。

こういった機能性の症状は、医者に行っても軽くあしらわれるか、対症療
法的な投薬しか行われないので、本人がとても悩むことが多い。症状に対す
る“とらわれ”の心理も現われて、がんじがらめになる。症状を気にすること
をやめることと、発症の原因の一つになった心理的な問題をカウンセリン
グの中で明らかにすることも必要である。もちろん、症状の除去が先ず行わ
れなければならないので、心身症の理解がある医者で紹介して投薬してもら
う。それと並行してカウンセリングを受けることが望ましい。

Fさんは、このような手続きを経て、症状は約2ヶ月で消失し薬物から開

放され、その後2学期のカウンセリングで心理的な問題が一応解決し、カウンセリングは終結した。

例 7.

G君が憂うつな顔をして入室して来たのは、入社試験の後であった。合格の喜びよりも、何か大きな問題を抱えたような、そんな気持ちで、毎日が憂うつでたまらないという。この会社が本当に自分の働きたい会社なのか、まだ色々と他の会社を訪問して、試験を受けるべきなのか、そんなことだけが頭に浮かび夜は眠れず、勉強も手につかない。家族や友人に相談しても賛否両論が交錯して、あまり参考にならない。

とにかくG君は、入社試験にパスしたとの知らせに接して以来、“落ちこんでいる”ことは確かである。それまでの彼は、目立たないながらも勉強に励み、サークル活動もしていた。ただ人一倍義理人情が厚く、不正や不純と妥協しない完全主義の性格が強かったようだ。

このような背景などから、彼の“落ち込み”は、学生が普段に言う“落ち込んだ”状態よりは根が深く、専門的には「抑うつ反応」、「抑うつ状態」と診断される類のものであった。よく聴いてみると、彼は抑うつ状態によくみられる症状の不眠、起床難、倦怠感、憂うつ気分（人生がいやになった、死にたいなどが伴うこともある）などが認められた。

G君には、まず薬物により抑うつ状態の改善を図る必要があったので、校医の精神科医に診てもらった。抗うつ剤の必要な“落ち込み”とそうでないものとの違いを判断するのは精神科医であるが、そのような気分するとき、先ず保健管理センターに来所されたい。

抑うつ状態や、うつ病は「自殺」の可能性も秘めている場合が多いので、その予防の上からも、当事者はもちろんのこと、周囲の人々も「落ち込んでいる人」に出会ったら、保健管理センターの来所・紹介を願いたい。

例 8.

H君は特殊な能力の持主であるという。その能力とは他人の心を操作するようなもので、自分の思っていることが他人に知れ渡ったりするような類似のものであるという。このような“超能力”的なものについて心理学者であるカウンセラーの意見を聞きに来たのである。

このような特殊な能力や体験などは、多くの人々が体験することであるが、その多くは、それを恥ずかしいことであると思い込んで、一人秘かに体験しているようである。他人に話したってそんなバカなことがあるか、と一笑に付されてしまう場合が多いために、なかなかディスカッションができないものである。

こんなときに、カウンセラーに会って話すことを勧める。カウンセラーは人間の精神内界で起こることはどんなことにも興味を持ち、傾聴するものである。あなたの来談を歓迎する。

例 9.

1君は2年生である。1年生の前期までは、真面目に講義に出て単位を取っていた。

しかし後期になって、何のために勉強しているのかと考え始めると、急に学生生活が空しくなり、大学から足が遠のいていった。友達とも疎遠になり、今ではアパートでパソコンをいじったり、音楽を聞いたりする毎日である。たまに海岸をバイクで飛ばすこともあるが、ただ何となくその日を過ごしているためか、生活にハリが無く、生きているという実感がつかめない。何とかしなければ自分がだめになってしまう、と思うものの、どうしたら良いのかわからず悩んでいた。

そんなある日、1君は、保健管理センターのカウンセラーが「適応の心理」という講義を開講していることを知った。少し迷ったが、参加を申し込んだ。講義では30名ほどの学生が小グループで、お互いの価値観や自分の将来、生きがいについて熱心にディスカッションした。1君は、みんな自分と同じような悩みを持っているんだなあとと思うと気軽になり、自分の悩みを他のメンバーに聞いてもらった。その後、1君は何に対しても受身的であり、消極的であった今までの自分の姿に気づき、週3回は図書館に行く計画を立てた。その後講義にも出るようになり、現在公務員試験の準備をしている。

共通教育科目「適応の心理」は保健管理センターのカウンセラーが担当しています。カウンセラーはみなさんが仲間と語り合うことで新しい自分自身に出会うことを願っています。