

Lila リラ

学生相談室だより

第45号(2010年4月・春号)

北星学園大学 北星学園大学短期大学部

学生相談センター 学生相談室



4月がくると、いよいよ春がきたという気持ちになりますね。そして、新学期の始まりです。新入生の皆さんも在校生の皆さんも、充実した大学生活をおくれるよう、思いを新たに1日1日をおくっていききたいですね。

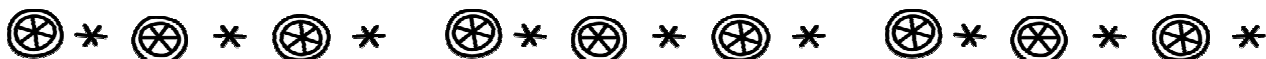


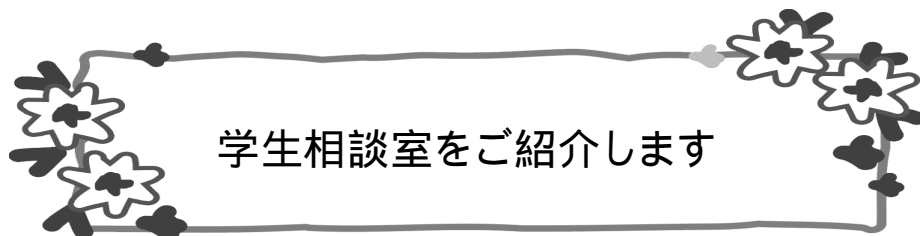
石 と 対 話 す る

北星学園大学短期大学部生活創造学科 中村 浩

現在短大で担当している授業科目の中に「カウンセリング論」というものがある。私はこの授業の中で必ず「石との対話」という課題を実施することになっている。これは、学生が個々に、そこらに落ちている何の変哲もない石ころを一個だけ、袋の中から手に取り、それと対話するというものである。もちろん石が声を出すわけではないので、当初、学生は照れ臭さや、意味の分からないことをやらせることに対する抵抗などもあって、戸惑いを隠せないでいる。それでもどんなことでもいいから会話してみるようにと促して、20～30分ほどやっている内に、多くの学生が自然に石と会話するようになる。そして最後には必ず、この石を貰ってもいいかと言ってくる者が現れる。(もちろんこの特殊な状況を引きずっても困るので、返してもらうことにはしている。)この課題をやり始めた当初は、目鼻を書き込んだ石が戻ってくることもあったので、現在は授業の最初に書き込みを禁ずる一言を付け加えなければならない。これらの事実は、会話を通して一種の愛着が石に対して生まれてきたことを示すものと思われる。そして学生からは必ず、これがカウンセリングとどういう関係があるのかと尋ねられる。それに対して私は、「我々はペットに話しかけるけど、そのペットが自分の言葉を理解していると思って語りかけている人はいない。もしそんな人がいたら大きな勘違いをしているだけである。それは単にペットが置かれた状況に自分の身を置き換えて、その気持ちをペットに語りかけているのである。従ってその語りかけは本人の内面をペットに投影しているに過ぎない。しかしそうすることによって他者と何かを共有しているという安心感が得られ、それが癒し効果を高めることになる。従って語りかける対象はペットも石も同じことである。カウンセラーの一つの仕事はこの石になること、すなわちクライアントが自分の内面を投影できる対象になることである。そのためにはとにかくクライアントの語りかけを邪魔することなく、耳を傾けることが大事である」と言った内容の話をするにしている。

このことを語りかける側に立って考えてみると、実は相手がカウンセラーである必要はないし、石ころでなくてもかまわない。いわゆる独り言でもよい。自分の中に、語りかける自分と語りかけられる自分がいてもよいのである。ただし語りかけられる自分は無条件に語りかける自分を受け入れることが肝要となる。とりあえず自分の心の赴くままに語りかけ、一旦はそれを受け入れ、後で客観的に吟味してみればよいだけのことである。もちろんこの場合、周りの人から怪しい者と看做される危険性があるので、場所を選ぶ必要はある。とにかく、何に対してもいいので、自分の内面を何かに語りかけて、吐き出してみたいかがであらうか。とりあえずすっきりすること請け合いである。





学生相談室をご紹介します

皆さんは困ったとき、悩んだとき、何だかわからないけれどイライラしたりするとき、どうしますか。学生相談室では、短大、大学、大学院の皆さんが抱える様々な困ったことや悩みのご相談をお受けします。対人関係のこと、家族のこと、将来のこと、自分の性格のこと、また、眠れない等どのようなことでも構いません。専門のスタッフがお話をお聴きし、解決に向けて心理的なサポートをしていきます。気軽にお話にきてください(科目等履修の方、休学中の方もご利用できます)。

相談室の開室時間

月曜日から金曜日 9:00~17:00

スタッフは2名体制

月	火	水	木	金
近田	近田	近田	近田	小林
白坂	安部	小林	安部	白坂

学生相談室スタッフ

学生相談室は専任カウンセラー1名と非常勤相談員3名が交代で相談にあたっています。

カウンセラー	近田 佳江 (臨床心理士)
相談員	安部 美紀 (臨床心理士)
相談員	小林 佳子 (臨床心理士)
相談員	白坂 るみ (臨床心理士)

相談のしかた

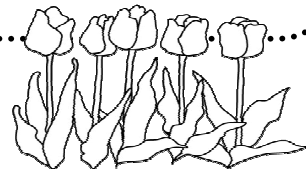
学生相談室を直接訪ねて、スタッフに声をかけてください。電話やメールで事前に予約を入れることもできます。相談の秘密は守ります。

心の健康相談

本学の上野武治教授(精神科医)による心の健康相談を月2回、行っています。精神医学からのアドバイス等を受けることができます。日程、詳細についてはスタッフにお問合せください。

オープンスペースがあります

相談室の中には「やすらぎルーム」と「リラルーム」というオープンスペースがあります。特に相談がない方でも、空き時間、昼休み、お弁当を食べるなどに気軽に使っていただけます。



編集後記

新年度の始まりは、楽しみや期待が大きい一方で、なかなか落ち着かず、気づかないうちに疲れがたまりやすいものです。適度に休んだり、いつもより少し自分の体や心に気を配ってあげたいですね。(小)

〒004-8631

札幌市厚別区大谷地西2-3-1

北星学園大学 北星学園大学短期大学部

学生相談室

直通 & FAX 011-891-3929

Eメール: gakuseisoudan@hokusei.ac.jp