



Lilaリラ

学生相談室だより

第56号(2012年12月・冬号)

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

急激に冬景色が広がりました。ノロウィルスや風邪もはやっているようです。室温や湿度に気をつけて、体調を崩さないようにお過ごしくださいね。

努力と意志 に代わるマイ・アイディア

社会福祉学部 福祉心理学科 教授 西山 薫

段々に昼と夜の長さが同じくなり、雪到来の季節になりました。皆さんは、後期1講の授業はありますか？冬の朝はとみに大変で、北国の住人は少なからず不利ですね。数年前になりますが、ゼミが1講になり遅刻、欠席が頻出という事態になりました。皆、そこそこ真面目だし、いい人達だし、午後や夕方に出ると人が違ったようにみんな元気。どうやら‘朝に弱い’顔ぶれが揃ってしまったことが分かりました。「どうしたんですか」「気をつけます」「次は遅れないようにします…」のやり取りも、お互い疲れてきて、ある時間、正面から対策を考えることにしました。ただし、やはり心理学のゼミですし、おしゃべりで盛り上がり過ぎて終わってはならない、ここはひとつ行動計画・自己コントロールの視点からアプローチしようという試みです。

「如何に朝を克服するか。」「そのための自己攻略法はあるか？」読まれている皆さんにも朝弱い派はいらっしゃいますか。結果、現在努力はしていること、した方がよいと常々思っていること、今考えたこと…12,3人で様々20種類くらいは出たと思います。この様な場合、一般的な良い案というのは存在しないもので、自分がそうだと気に入る案でなければ使えません。それでも、共鳴でき拝借できそうなアイディアはどれか、と投票しあったのが次のような結果となりました。

第3位「前の晩に明日着る服をそろえて寝る。」これは、結構行っている気もしますが、そう言えば何となくであったり、当日になって予想外の気温でばたばたとすることもあります。この案は男性だったので意外だったのですが、「朝はシャワーもあるし髭も剃らないとだめだし。結構大変なんだ。」考えると彼はとてもおしゃれでした。出かける前には、それなりのナットクする身支度をしたいというポリシーがあったという気づきでしょう。第2位「よし！というかけ声と共に階段を駆けおり風呂場に駆け込む」これは爆笑でした。風呂というのは人によりますしこれは冬はかなり難しい(心臓にも悪い)。しかし「もう少しだけ」というグズグズしたい誘惑とそれへの踏ん切りに共感が高く、票が集まったと思われる。そして第1位「一生懸命準備し、やっと出かけられるようになったら、鏡に向かい〇〇(自分)は最高！！と一番良い顔でにっこり笑い飛び出す」これも大笑いでしたが、「自分の一番いい顔かあ…」また「俺は最高、なんてしばらく考えたことなかったな。」等々。大人になるにつれ、自分をほめるなどということはしなくなっている、とこれは私も内心、共感してしまいました。こう言えた日は、一日何だか頑張れそうな気がします。

ちなみに〇〇さんは、今は一児の母になりました。今はどんな声がけを娘にしていることでしょうか。彼女がこの日のゼミを覚えているか分かりませんが、この度懐かしく思い出してみ、近々そのママっぷりを聞いてみようかな、と思いました。



メディア（テレビ、ゲーム、パソコン、インターネット）のやりすぎに気をつけよう



インターネットが一般的に普及して、20年近くが経ち、今は携帯電話でもネット機能が充実してきています。簡単にさまざまな情報に触れることができたり、気軽にゲームやチャット機能を楽しむことが出来るようになりました。

しかし、その反面、やりすぎによるマイナス面も指摘されるようになってきています。目が疲れたり、携帯やインターネットが気になって、日常生活がおろそかになるなどです。今回は、メディア使用の心理的なマイナス面について、文部科学省による調査結果をご紹介します。

（１）接触時間が長いほど自己肯定感が低い

平日のメディア接触時間が長いほど、自己肯定感においては「自分を好きでない割合が高くなり」「自分にはよいところがないと思う割合が高い」傾向が強くなる

（２）接触時間が長いほど対人関係に消極的

対人関係においては「友達がいじめられていることに腹が立つ」ことにおいて長時間接触児は「はい」が減り、「相手の立場に立って考える傾向」も低くなる。さらに「人のために何かしたい」「仕事に責任を持つてする」傾向も低下することが見られた

（３）接触時間が長いほど「キレル」傾向

接触時間が長いほど「我慢強さ」が低くなり、「よくムカツク」割合が高くなり、「人や物を殴ったり叩いたりしたくなる」傾向が高くなることから、「すぐキレル」傾向が高くなることが推測される

文部科学省「子どものメディア接触と心身の発達に関する調査・研究」2005年度事業 報告書より



***年未年始** 12月22日（土）～1月6日（日）は年未年始休日のため閉室となります。

***春休み期間** 2月1日（金）～3月28日（木）は、相談スタッフは1名人体制、開室時間は10時～17時までとなります。

***心の健康相談** 精神科医（上野武治教授）による相談です。12月10・17日、1月21・28日に実施します。詳しくはスタッフまで。

担当スタッフ

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

開室時間は、月～金曜日（9時～17時）です。相談のある方は、直接来室し、スタッフに声をかけてください。事前にメールや電話で予約をとることもできます。皆さんの相談の秘密は守ります。



今回は、メディアについて取り上げてみました。私も、ネットゲームやインターネットで時間を費やしてしまったり、メールで言い過ぎ（書きすぎ？）で、失敗したことがあります。うまく活用するためにも、自分なりにルールを作って気をつけていきたいです（金）



〒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 : 011-891-3929

Eメール : gakuseisoudan@hokusei.ac.jp