

Lila リラ

学生相談室だより

第 82 号 (2019 年 7 月・夏号)

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

大学もあともう少しで前期が終了し、夏休みが始まります。学生ならではの長い自由時間を皆さんはどのように過ごされるのでしょうか？どうぞ無二の時間として満喫してくださいね。



とにかく人のこころに関心をもって・・・

学生相談室 カウンセラー 中谷紫乃

学生のみなさん、こんにちは。今年度 4 月に学生相談室に着任しました、臨床心理士の中谷（なかや）です。私はこれまで教育機関や医療機関、地域の相談室などに勤務し、児童期から老年期までさまざまな年代の方々と関わってきました。なかでも一番多く接する機会があったのが、思春期・青年期の人たちです。

私の仕事は、大まかに言うと、悩みについてその人なりの“答え”を見つけていくお手伝いをすることです。例えば、何か人より劣っている部分、引け目に感じるところがある場合、皆さんはどのようにそれと付き合っていく努力をされるでしょうか。克服し改善しようという方向に向かう人もいるでしょうし、弱さを受け入れ断念する方向に向かう人もいるでしょう。あるいはもっと別の形でそれに代わるものの実現を手に入れる人もいると思います。これらはどれが良いとか悪いとかではなく、どれもその人なりの努力の仕方であり、その人なりの“答え”です。これまでさまざまな人たちの人生の一端を共にさせて頂いてきましたが、その“答え”は本当にさまざま。言うまでもなく人の数だけいろんな人生があることを毎回身を以て知り、感動させられます。

また、私はカウンセリング場面でお会いする人たちだけでなく、映画や小説からも人生を学びます。主人公の物事の感じ方を疑似体験してドキドキワクワクハラハラし、主人公なりの人生の歩み方を教えてもらうのです。とにかく私は人のこころ、人の在り様に、何よりも強い関心があるんですね。せっかくなので私の好きな作品の中からひとつだけ...、村田沙耶香さんの小説「コンビニ人間」をご紹介します。と思います。

主人公の古倉恵子は、幼い頃から周囲の人に「変わり者」と言われてきました。大学生でコンビニのアルバイトを始め、周囲の真似をしたり、マニュアル通りに対応し「ふつう」を演じることで、仕事を認められるようになりました。そしてようやく自分が「世間と同じ人間=ふつう」になれたと感ずることができました。しかし、30代半ばを過ぎたとき、コンビニバイト以外に「ふつう」の経験がない古倉を、再び周囲の人たちは「奇妙だ」と言い、「ふつう」であることを求め始めます。さて、古倉はその後どんな行動をとるか・・・。

読了後、“なるほど、古倉はこういう在り方を選んだんだな”と、私は不覚にも涙しました。「コンビニ人間」は、今後学生相談室にも入荷を予定していますので、古倉の生き様に興味を持った方は是非一度手に取ってみてくださいね。



災害時の心理～避難行動を遅らせる心理バイアス～

昨年9月には北海道で、今年6月には新潟・山形で大きな地震がありましたね。災害はいつ起こるか分かりません。いざという時のために、避難場所の確認や非常時の持ち出し袋の準備など、日頃からできる備えをしておきましょう。また、災害にあった時には以下のような心理バイアスが働いて適切な避難行動を取りにくくさせてしまう可能性がありますので、どうぞ気をつけてください。

正常性バイアス 危険な状況に遭遇しても、「きっとたいしたことはないだろう」「そのうち収まるだろう」などと思う心理。リスクを過小評価して、できるだけ自分を安心させようとする。

同化性バイアス 危険があっても背景の中に埋没させてしまう、つまり無視する、見逃す心理。これは徐々に危険が高まるような状況の中で働きやすい。例えば、度重なる余震に慣れてしまっていると強い地震が来ても危機状態が近づいているという判断がつきにくくなるなど。

集団同調性バイアス 周りの人達が動かないと「みんな動かないから大丈夫だろう」ととりあえず周りに合わせてしまう心理。みんなと同じようにすることで不安を軽減しようとする。

夏休み期間のお知らせ

8月10日(土)～18日(日)は、学生相談室は閉室となります。

また、8月19日(月)～9月13日(金)は月曜日から金曜日まで開室していますが、開室時間は通常より短く10時～17時となりますのでご注意ください。

スタッフ

なかや しの (月～金 担当)
あべ 美紀 (月・火・木 担当)
かなざわ たき子 (金 担当)
みたに あい (水 担当)
全員、臨床心理士です

相談の申し込み方

直接来室して申し込んでいただけますが、予約の方が優先となります。予約は電話やメールでも受け付けています。



精神科医による 「心の健康相談」

毎月2回、本学教授の田辺等先生(精神科医)による相談を行っています。精神医学的立場からのアドバイスを受けてみたいという方はどうぞご利用ください。

< 今後の予定 >

7月10・24日、8月7日、9月25日

オープンスペース

相談室内には、相談がない方でも利用できる「やすらぎルーム」と「りらルーム」があります。飲食物の持ち込みは自由ですので、空き時間をゆったり過ごす場所としてご利用ください。

【編集後記】

夏休みは開放的な気分になれますが、羽目を外し過ぎると体調を崩したり事故にあったりする危険性も潜んでいます。どうぞ上手にリフレッシュして後期を迎えてください。(安)



〒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

相談室直通 : 011-891-3929

E-mail:gakuseisoudan@hokusei.ac.jp