

学生相談室



だより

第11号 2013年10月1日発行 一橋大学学生支援センター・学生相談室

新学生相談室について

学生相談室は2012年3月までは西キャンパス本館の1階にありました。本館は履修の手続きなどを行う教務課、奨学金・授業料免除や課外活動などの手続きを行う学生支援課があるだけではなく、授業が行われる教室もあり、学生が多く行き来する場所でした。そのような場所に学生相談室があることについてはメリットとデメリットがありました。メリットは学生相談室の存在が多くのお学生みなさんに知ってもらえるということでした。本館の1階を通り過ぎれば自然に学生相談室に気付くということは、2004年設置という新しい部署である学生相談室の広報としては抜群の方法だったと思われます。しかし、一方でデメリットとして考えられたのは、人目につく場所にあるため、学生相談室の中に入ることがためらわれる学生もいるのではないかという点でした。ひと昔前に比べて、学生相談室など相談室を利用するのは弱い人である云々、というような誤解や偏見は少なくなってきていると感じますが、それでも相談室に対して誤解や偏見もっている人も皆無ではないでしょう。そのような人に、学生相談室に入るところを見られてしまったら、などという考えによって来談が妨げられているかもしれない学生みなさんが、ある一定数いるのではないかという予想は相談を受ける側としては忘れてはならない視点でした。

このような状況の中で、現実的に困った問題が起きてきました。それは相談件数の増加（2009年は1507件→移転の2011年は1918件）に伴い、面談室が2部屋では足りなくなってきたという問題です。面談室不足のために相談を数日間待機する学生も出てきていました。このような問題意識を教育・学生担当副学長をはじめとして大学執行部の先生に汲んでいただき、2013年4月に移転が実現しました。移転場所は現在の第二講義棟です。本館の旧学生相談室に比べ新学生相談室は面積が広く、面談部屋も3部屋設置するスペースがあり、面談室不足の問題は解消されました。しかし、移転当初は心配なことがありました。それは最初に述べた点なのですが、第二講義棟は本館に比べると逆に学生の目にとまりやすい場所とは言えない場所なので、学生相談室の存在がかえって薄くなり、相談する場所を見つけれずに困る学生みなさんが出てくるのではないか、という点でした。結果的には、HPや掲示で移転の周知を徹底したこともあり、来談者総数は例年と変わらず、一方でのべ相談件数は増加しました。このことから移転のネガティブな影響よりも、面談室の増加によって学生みなさんがより利用しやすい学生相談室になった、というポジティブな影響が現れているように思われます。利用者のアンケートでは待合室や面談室の評判も上々です。お気軽に学生相談室においでください。



2013年度 新しいスタッフの紹介

※今回は、「1日の好きな時間帯」、「お気に入りの景色」という2つのお題をもとに自己紹介をしています。

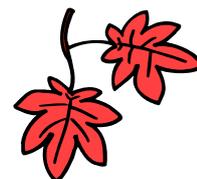
インターカー／受付（火・水・木）

矢部 美穂子 YABE Mihoko

<プロフィール>

今年度から火・水・木曜日に勤務しています。他の曜日は、他大学の相談室で学生さんとお話したり、小・中学生のプレイセラピー、面接をしています。生き物と触れ合ったり観察したりするのが好きで、特に水族館でクラゲを見ていると時間を忘れてしまいます。小さい頃、飼い犬のしっぽにつかまって海で泳いだり、落ち込んだ時は犬小屋と一緒に入っていたのを覚えています（笑）。好きな時間帯は夕方、田んぼの風景が好きです。水田も稲穂いっぱいの時も稲刈りをした後も好きです。

困っていることをお聞きして、その場で一緒に考えたり、カウンセラーに繋いだり、その後の方向性を考えるお手伝いをしたいと思っています。何かもやもやとしたり不安や寂しさイライラなどを感じた時に、学生相談室に来てほっとしてもらえれば良いなと思います。



継続スタッフの紹介

学生相談室長

米山 高生 YONEYAMA Takau

<プロフィール>

商学部・商学研究科の教員です。保険やリスクマネジメントが専門。4人家族。一家そろって楽器を演奏するので、近所迷惑にならぬよう、自宅に小さな音楽室を作りました。

室長という仕事をしていてわかったのですが、心も風邪を引くことがあるようです。相談室では、経験豊富な臨床心理士が、皆さんのパワーの低下を補うための相談に応じてくれます。治らない風邪はありません。お気軽にご利用ください。重い症状の人でも来談されています。医療が必要な場合は、保健センター等とも連携して、来談者にとって最善と思われる対応をとるように努めています。ところで、学生相談室長の仕事は、スタッフの皆さんが、学生の皆さんの悩みに対して親身で対応して欲しいということだけを祈るだけです。気楽な仕事のように、大切な仕事だと思っています。

好きな時間帯は、古今の超大曲を聴いていて最後のコーダに至る直前の瞬間。好きな景色は、イングランドの田舎町の佇まい。

専任講師（臨床心理士）（月～金）

中島 正雄 NAKASHIMA Masao

<プロフィール>

専門は臨床心理学。大学生の不登校やカウンセラーの成長に関心があります。

好きな時間帯は数年前のことですが、まだまだ眠いのについて朝4時半に目が覚めるときがありました。寝なきゃいけないと思うとかえってねむれなかったもので、むしろ朝4時半を好きになろうと心がけました。少したってからですが、4時半には目が覚めなくなり、結局その時間帯を好きにはなれなかったように思いますが、なんだか親しみのような感覚が残っています。

お気に入りの景色は、絵本作家の葉祥明さんの描く景色です。ちいさな生命とおおきな自然の対比がとても気に入っていて（気になっていて）、カウンセリングルームの壁にはこの5、6年くらいずっと葉祥明さんの絵のカレンダーを飾っています。他には田園風景。山や川や海という自然ではなく、遠くまで田んぼの広がる風景をみるとなんだかホッとします。

相談員（臨床心理士）（火～金）

富澤 和歌子 TOMIZAWA Wakako

<プロフィール>

火～金に勤務しております相談員の富澤和歌子です。最近の関心事は、自分の変化をどう受け入れるか、についてです。どんなにこれまで追い風が吹いて順調に過ごして来た人でも、あるいは、山また山で苦労の連続を乗り越えて来た人でも、このテーマで不安になったり、悩むことと無縁な人はいないと思います。

一日の好きな時間帯は、深夜です。特にヘトヘトに疲れてお風呂に入り、歯を磨いた後の『あとは寝るだけ感』が好きです。

お気に入りの景色が、今年は1つ増えました。夏休みに秋田県の八郎潟に釣りに行きました。湖を埋め立てた潟や田園は、視界の端から端まで続いていました。夕暮れの日差しが橙から赤へと移ろい、ゆっくり景色がぼやけていくのを眺めていると、魚の活性が上がり、時折ポチャッ、ポチャッと静かな水面を躍る魚の銀色が目に入ってきました。郷愁に誘われる風景でした。



相談員（臨床心理士）（火・金）

高瀬 義幸 TAKASE Yoshiyuki

<プロフィール>

学生相談は、火・金が一橋大学、月・水・木は東京大学でやっています。学生相談に携わって37年。他に、社会人相手にカウンセリングやカウンセリング教育・訓練も30年ほどやってきました。若い頃はグループワークも好きで、よくやっていましたが、さすがに最近は疲れるようになってきています。ウェルビーイングなどという薄っぺらなものでなく、「ひととして人間的によりよく生きるとはということか」に最近の関心があります。

“1日のうちの好きな時間帯”；やはり黄昏時（たそがれどき）だろうか。1日ではないが「祭りのあと（あとの祭り？：post festum）」も好きである。どこか通じている気がする。

“お気に入りの景色”；景色と言えるか不確かだが、山歩きが好きだったころ、沢や小川の流れるを飽くことなくぼやっと眺めていることが多かった。雨の日に雨音や雨の匂い、雨が降り続く情景を見てるのも好きだ（自分は濡れないところで）。久しぶりで昔流行った吉田卓郎の‘ある雨の日の情景’という短い歌を思い出した。

インターカー／受付（臨床心理士）（月・火・金）

大久保 彩香 OKUBO Ayaka

<プロフィール>

月・火・金曜日にこちらで勤務しています。他の曜日は女性のメンタルヘルスを中心としたクリニックで働いています。好きなことは食べることと歌う事と寝ること。嬉しくなったり楽しくなったりすると、とび跳ねたり、小躍りしたりすることに、最近気が付きました。昔は人を笑わせようと意識的にわざとやっていたような気がするのですが、今では身体に染み付いてしまったようです。一日の好きな時間帯は眠りにつく瞬間で、意識が遠のいていく感覚が好きです。自分の身体感覚から解放される感じがします。お気に入りの景色は、電車の車窓からみる団地や住宅地等の風景です。不思議と物語のように感じられる所が好きです。

「これは、学生相談室で相談すること？」と自分で思うような時でも、もし困ったことがあれば、一度来てみてください。どこに相談するのがいいのか、も含めて一緒にお話しながら考えて行きましょう。

学生支援課／学生サービス係長（月～金）

山田 健司 YAMADA Kenji

<プロフィール>

3年前に学生支援課に異動して以来、学生相談室の事務を担当しています。裏方として学生相談室が円滑な運営が出来るよう努めていきたいと思えます。

天気の良い日に、お昼休みに緑の多い陸上競技場周辺をポーッと散歩したり、池にいる日向ぼっこする亀を眺めたりしつつ、鉄棒で懸垂をするのがいい息抜きになるので気に入っています。

2012年度 学生相談室に寄せられた相談件数

表1 学部・研究科別の面接回数と来室者数

	学部	面接回数	来室者数
学部	商学部	245	27
	経済学部	195	38
	法学部	368	22
	社会学部	287	31
大学院	商学研究科	59	3
	経済学研究科	39	7
	法学研究科	22	5
	社会学研究科	398	26
	言語社会研究科	108	8
	国際・公共政策大学院	9	3
他	卒業生・家族・教職員など	354	57
合計		2084	227

表2 学年別の面接回数と来室者数

	学年	面接回数	来室者数
学部	1年	30	18
	2年	296	32
	3年	157	22
	4年～	600	44
大学院	修士1年	143	14
	修士2年～	259	20
	博士1年	101	5
	博士2年	41	8
	博士3年～	103	7
他	家族（コンサルテーション）	71	32
	教職員（コンサルテーション）	12	12
	卒業生・科目等履修生など	271	13
合計		2084	227

表3 相談内容別の面接回数と来室者数

相談内容	面接回数（来室者数）
1. 学業・進路 （履修・単位、休学・退学、進路選択、就職活動 など）	953件（100人）
2. 対人関係 （友人関係、教職員との関係、家族との関係、恋愛 など）	304件（39人）
3. 心身健康 （性格、メンタルヘルス など）	713件（47人）
4. 生活 （大学生生活、消費者トラブル、事故、経済的な問題 など）	82件（27人）
5. その他 （相談員担当授業関連 など）	32件（14人）
合計	2084件（227人）

本当の自分が見つからない？

■自分探しはいつの世も同じ？

40年も前ですが、私は自分の卒論のテーマを決めるヒントになった本、実存系心理学者ロロ・メイの著作『失われし自我を求めて』を読んでいました（最近『失われし自己を求めて』とタイトルが変わってます）。そんな昔から世の中では‘自分’は見失われていたようです。

そして、今も就活やゼミのプレゼンの時に‘自分’の不確かさを実感して学生相談室のドアを開ける人が毎年たくさんいます。

いわく、「自分のやりたいことが分からない」（その場に合わせた自分はいるが）、「明るい自分も暗い自分もいて、どれが本当の自分か分からない」（どの自分も実感としては同じくらい）、「大学入試も学部学科の選考も行けるところで選んだので、やりたいことなのか分からない」（そういうふうに指導を受けてやってきた）、「就職したら指示されたことはちゃんとやれる自信はあるが、その仕事が好きとかやりたい仕事かと問われたらそうだと言い切れる自信がない」（就職してみないとやりたいか分からないし、将来の生活も無難なものであればいいと思っているので）、などなど。

□十牛図に見る自分探し

ところで、禅では入門者向けの教科書の一つに悟りへの道程を図示した図版で「十牛図」というものがあります。10枚の絵のそれぞれに短い漢詩が添えられたものです。普段の意識している自分を牛飼いに、本来の自分を牛にたとえて、自分の飼っていた牛がいつの間にかいなくなったことに気が付いた牛飼いが、自分の牛（つまり本来の自分）を探して旅に出て…、という物語になぞらえられています。

牛（自己）を尋ねて探し回る旅に出る第一図「尋牛」。自分の牛（自己）の足跡を発見する第二図「見跡」。自分の牛（自己）を見つけて捕まえにかかる第三図「見牛」。長年放置していた牛（自己）が野生化してなかなか捕まらない第四図「得牛」。悪戦苦闘の末に牛（自己）と自分とが馴染んできた第五図「牧牛」。やっと馴染んだ牛（自己）に乗って自分の家に帰る第六図「騎牛帰家」。自己と自分が一体になれたことは忘れて統合され

た自分のみ存在する第七図「忘牛存人」。一体となれた（悟り）ことも忘れてすべてがひとつとなっている第八図「人牛俱忘」。悟ったことすらも抜けて天地自然の摂理と一体となって生きる第九図「返本還源」。天地自然と一体となっていることから抜け出て街に戻り衆生と共に生きる第十図「入廬垂手」、というものです（筑摩書房『十牛図 自己の現象学』上田閑照・柳田聖山、1982年）。

‘悟り’と大きさに考えなくても、見失った自分を取り戻すということは遠い昔から行われていたようです。禅の開祖達磨大師は壁に向かって9年間も苦闘しました（面壁九年）。簡単にできる作業ではないようです。そういえば、精神分析の開祖J.フロイトも医者友人フリースとの間での書簡で自己分析を何年もやって精神分析を確立していった経緯もあります。時間がかかるようです。

■新しい自己の視点：分人という考え方

このような従来の自己とのかかわり方とは別のことを考えている人がいました。38歳という若い芥川作家の平野敬一郎氏の著書に『私とは何か―「個人」から「分人」へ』（講談社現代新書、2012年）という本があります。

著者の考えによると、従来の「個人」という語はその語が成立する前提の考え方として、「唯一絶対神をいただく一神教の世界では、その神に対峙することができる存在はそれ以上に分割できない独立した唯一の存在としての‘個人(individual)’だ」と考えられている、その「分割できない独立した唯一の存在」という意味の語だといいます。

それでこういう「個人」の考えが日本に入ってきて、独立した唯一の存在としての自分とはどれか、という問いになっているわけですが、ほんとうにそれは正しい問いかけか、というところから著者は‘個人(individual)’をもっと分割できる自分として「分人」ということを考えました。

著者は、「たった一つの‘本当の自分’など存在しない。裏返して言えば、対人関係ごとに見せる複数の顔が、すべて‘本当の自分’である」と主張します。そ

してこの対人関係ごとに見せる複数の顔のそれぞれを「分人(dividual)」と呼びます。つまり「一人の人間は、複数の分人のネットワークであり、そこには「本当の自分」という中心はない」という考え方です。

□分人の形成プロセス

もう少しこの「分人」という考え方を紹介しましょう。

人は相手が変わればその都度ごく自然に相手の個性との間に調和を見いだそうとし、その人とのコミュニケーション可能な人格をその都度生じさせていて、その時の「分人」もその時々によれどもが自分だ、だからそのそれぞれの自分(分人)を足場にしてその時々を生きて行っているのではないかと考えます。

両親との分人、恋人との分人、友人との分人、学校や職場での分人、・・・、自分とはこれらの分人の集合体と考えられます。ですから、人によって分人の数も違うし、個々の分人の重さも違った比率になっているわけです。そしてある分人から別の分人へのスイッチングはオートマチックになされます。自分という人間を100%意識的にコントロールすることは人間にはできません。相手の出現で自然にその相手に対応する分人が出現するということです。

この分人は人との反復的なコミュニケーションによって形成されます。そのプロセスは3つ考えられます。

ステップ1は、同じアパートに住む人との挨拶、コンビニでのレジの人との会話など、相手の個性に応じたコミュニケーションである必要のない場面での分人「社会的な分人」、ステップ2は、学校、バイト先、サークルといった特定個人になる前の集団単位の分人で、その中では一つの分人でいられる「特定のグループ(カテゴリー)に分けた分人」、ステップ3は、サークルで付き合っているうちに意気投合してサークルでの関係とは違う付き合い方になった時など「特定の相手に向けた分人」です。

こういう分人は一度できるとずっと変わらないというのではなく、その後の付き合いでいろいろに変わります。それはその相手に分人をカスタマイズしていくことによる変化です。また分人化やそのカスタマイズのスピードは人によって違ってきます。さらに、人によって分人の数も抱えることの心地よさの範囲で変わってきます。

また、個性とは誰とどう付き合っているかで、自分

の中の分人の構成比率が変わる、その総体が個性となると考えます。ということで、個性も生涯不変ということはないわけです。

このような「分人」という見方、受け取り方することで自分についての見方を柔軟にしていけるメリットがあります。

「たった一つの『本当の自分』など存在しない」という考え方を紹介しましたが、いかがでしょうか。スマホ時代を生きる人にとっては、こういう感覚もいいのではないかとも思う一方、60歳をいくつか過ぎた筆者には面壁九年の方が馴染みやすくも感じます。

■自己形成プロセスに関わるその他の視点

それともう一つ。人間関係の土台が時代によって違っているかもしれないという観点もあると思います。精神科医野間俊一氏は、筑摩選書『身体の時間—今—を生きるための精神病理学』(2012年9月)で、時代による精神病理の変化の振り返りから、前世紀前半までは他者信頼が持てることを信じられていた時代、前世紀後半を他者信頼が揺らぎ始めたがそれでも他者を求められた時代、前世紀終盤以降は他者への信頼が持てなくなった時代といえます。それゆえ現代は傷つきのを恐れて他者との距離を遠く保って、他者との間にスマホやネットワークなどのバッファーを挟んだ対人関係になっているので、他者と直にシリアスに触れ合うという経験を自己の成長の基盤とするプロセスが不足していると考えます。

□意識してほしいこと

ここまでいろいろ“セルフヘルプ”になってないことを考えてきましたが、唯一無二の本来の自分という考え方は少々窮屈な気もします。いくつかの自分がいてもいいのではないかとと思います。ただ、それぞれの「分人」の自分が他者と触れ合うその時々、情報(スマホやネットワークなどにある)ではなく実感を大事にしないと「自分」という感じが薄れていくし、他者とじっくり触れ合わないとなますます自分が不確かになるのではないかとと思います。

じっくり自分を実感する必要ありと思った時は、8年くらいは付き合ってくれる壁(面壁八年?)としてのカウンセラーの元を訪れてみるのも手だとも思いました。

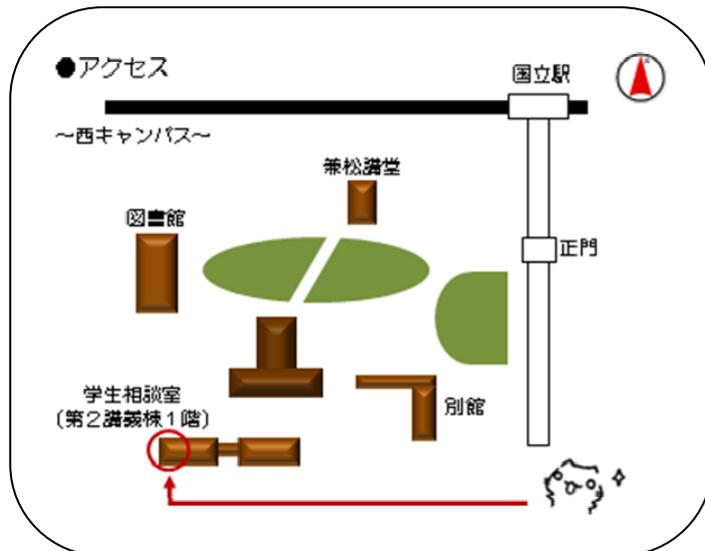
(文責；高瀬義幸、2013年9月)

ご予約の取り方

相談をご希望の方は、出来る限り事前にご予約ください。

直接来室にてご予約の場合は、学生相談室の受付にて初回シートをご記入ください。その場で時間を調整し、予約日時を確定します。

E-mail・電話にてご予約の場合は、お名前、連絡先（電話、E-mail）、希望日時、おおまかな相談の内容をお知らせください。その後、予約確定のお知らせをこちらからE-mailか電話で差し上げます。



直接来室：学生相談室（西キャンパス第二講義棟1階）受付にお越しください。

E-mail：imakoko.g@dm.hit-u.ac.jp

電話：042-580-8147（電話受付時間 8:30～17:00）

○一回の相談時間は45分間です。

○月曜日～金曜日 10:00～12:00 13:00～17:00の間に相談ができます。

ホームページについて

学生相談室の利用の仕方や、イベントなどの情報が随時更新されます。どうぞご覧ください。

<http://www.hit-u.ac.jp/soudan/counseling/Toppage.html>

（一橋大学のホームページから[在学生の方へ]→[相談窓口]→[学生相談室]）

twitter 始めました。アカウントは@hit_u_imakoko です。

Facebook 始めました。<https://www.facebook.com/hit.u.imakoko>

学生相談室



だよ!

第11号 2013年10月1日発行

発行・編集 一橋大学学生支援センター学生相談室

〒186-8601 東京都国立市中2-1 西キャンパス第二講義棟1F

TEL&FAX 042-580-8147 E-mail imakoko.g@dm.hit-u.ac.jp

ウェブサイト <http://www.hit-u.ac.jp/soudan/counseling/Toppage.html>

