

学生相談室



だよ

第12号 2015年2月1日発行 一橋大学学生支援センター・学生相談室

学生相談室グループワークへのお誘い

学生相談室では、1対1での面談を大事にしています。この枠組みでご相談を受けることを、基本的なスタイルとしたのは、誰もが自分のペースを守りながら、お話をされやすくするためです。また、学生相談室では、グループワークも実施しております。この枠組みで行うことには、「困っていることを相談する」という原点を大事にしつつも、誰かと出会う（誰かと共有する、誰かの話を聞く、自分を表現してみる、相手の反応を見るetc）という出来事を通して、自分の中にある悩みや困りごとなどが、自然と閃いておさまったり、解れてしまったりすることがあるからです。皆さんもそのような体験はありませんか。「自分だけと思っていたけど、自分と似たようなことを感じている人がいるんだな。」「モヤモヤ〜と感じていたけど、言葉にしてみるとこんな風に表現できるんだ」と安全な場所で、同世代の同じ大学生が感じている

ことを共有することは、貴重な体験になるかもしれません。

2014年にはグループワークを3回実施しました（6/11, 6/18, 6/25。時間は14時半～16時まで）。映像作品を観て、感想を話しました。作品は、杉田このみ監督の三作品『今日、この島に私がいます』『私が生まれた日』『原発被災地になった故郷への旅～福島県南相馬市～』（映文連アワード2014で、パーソナルコミュニケーション部門の部門優秀賞、パーソナルドキュメンタリー賞をW受賞）でした。参加された学生さんからは、好意的な評価を頂きました。映像作品に対する感想だけでなく、自分自身が日々日常をどう感じているのか、価値観や進路などが、ほのかに浮かび上がる良い機会となる、と思われます。どうぞ学生相談室のグループワークを気軽にのぞかれてみてください。

ショートフィルム
映画鑑賞会

～故郷や自分について、
一緒に考えませんか？～

映像が好き！
映像制作に興味がある！

映画を通して自分について、
故郷について振り返りたい

授業の合間、どこで
過ごそうかな…

どこかゆっくりできる
場所はないかな…

映画を観て感じたこと

…故郷、思い出、日々の出来事、自分とは一
などを参加者同士で共有する会です。
1回のみ参加も、連続の参加も大歓迎！
友だちと一緒に、途中参加・退席でもOK！
お茶やお菓子も用意しています♪

日時：6月11日(水)、18日(水)、25日(水)
時間：14：30～16：00
場所：学生相談室（西キャンパス第2講義棟1階）
※前日までに申込が必要です！

上映予定作品：1作品は30分程度です。
6月11日(水) 『今日、この島に私がいます』
6月18日(水) 『私が生まれた日』
6月25日(水) 『原発被災地になった故郷への旅
～福島県南相馬市～』

申込み・問合せは
学生相談室まで！

Tel: 042-590-8147
E-mail: imakoko@nissai.tuacab

作品・プログラム紹介

それぞれの回で、以下のようなキーワードを中心に感想を共有したいと思います。

★6/11のキーワード…
「自分は何がしたいのか、自分とは」etc.

「今日、この島に私がいます」
茨城県の外にある陸月島は、周囲
13km、人口は300人に満たず、全島50
歳以上という過疎高齢の島。作者を含む
「私」たちが、島の民々と交流を求めなが
ら島を楽しむ様子が記録された作品です。

★6/18のキーワード…
「大切な人との別離」etc.

「私が生まれた日」
作者の両親が結婚に至るまでのエビ
ソードをドラマ化。松山城や県庁をロケ
地に撮影した作品です。

★6/25のキーワード…
「故郷、思い出」etc.

「原発被災地になった故郷への旅
～福島県南相馬市～」
福島県南相馬市小高区出身の小説家・
杉田さんが、暮らした故郷の道字路を歩き
ながら少年時代の思い出を語るドキュメン
タリーです。

3作品は、映像作家・杉田このみさんの作品です。
杉田さんは1979年に茨城県松山市に生まれ、2000年より故郷を舞台にした
映画を自主制作（脚本・演出・カメラ・編集・上映）されています。

2013年度・2014年度 新しいスタッフの紹介

※今回は、私の休日～疲れの取り方～というお題を含めて自己紹介をしています。

学生相談室長

尾畑 裕 OBATA Hiroshi

<プロフィール>

専門は、原価計算、管理会計。授業は、後期ゼミ、大学院ゼミのほかに、学部で「会計学概論」「導入ゼミⅠ」「導入ゼミⅡ」、大学院でHMBAの「管理会計」を担当しています。商学部1年の必修科目「会計学概論」を4年連続担当しておりますので、すべての商学部生に顔を知られてしまっています。

わたくしは仕事が遅いので、休日は、遅れを取り戻す機会です。積み残しの仕事をひとつでも土日に片付けることができると、それはなによりのストレス解消になります。以前は、本屋で徘徊するのがストレス解消法でした。しかし、最近は本屋にいかなくなりました。そのかわりに電子書籍をよく買います。まだまだ洋書の電子書籍には及びませんが、和書の電子書籍も近年急速に充実しつつあります。電子書籍は物理的なスペースをとらないのでついつい買います。電子書籍のヴァーチャル本屋めぐりでは、キーワード指定の仕方の工夫次第で、思わぬ本に出会うことができ、リアルの本屋めぐりとはまた別の楽しみがあります。

相談員（臨床心理士）（月）

河西 正枝 KASAI Masae

<プロフィール>

月曜日に勤務しています。これまで、医療機関、教育機関などで小学生から社会人までを対象にカウンセリングを行ってきました。カウンセラーとして働き始めてそれほど長くはないのですが、カウンセリングで出会った人たちの話を聞いていて、何歳になっても悩みはあるし、問題のない人生はないんだと感じています。それと同時に、悩みを持っていてもそれがずっと続くわけではなく、何かしらの変化によって道が開けていくことも感じています。

「休みの日は何しているの？」と聞かれると、いつも返事に困ります。なにか特別なことをしているというわけではなくて、のんびりと過ごしていることが多いです。買い物に行ったり、友人と食事に行くこともありますが、もともとあまり外に出ていくタイプではないので、家で映画を見たり、本や雑誌を読んだりしています。疲れているときはマッサージにいたり、リラックスできるアロマを焚いたりもします。その時の調子や気分によって自分の過ごしたいように過ごせるというのはストレスがなく、贅沢でもあると思っています。休みの日には遊ばないと損だとか、どこにも行かないなんてもったいないと思う人もいると思いますが、休日は休養とリフレッシュに使えたらいいなと思っています。



スタッフの紹介

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。

休日は気分や身体任せに過ごすことがリフレッシュです。例えば、身体が重くて起き上がれない感じの日には、そのまま横になっています。ゴロゴロ寝転びながら、身体のあちこちの重さを感じたりしています。また、身体は起きているけれど外に出たくない気分の日には、家の中で本を読んだりネットをしたり。ネットは人のブログやツイッターなどを读んだり書き込んだり、あるいはやりとりしたりすることはありません。ニュースだけを見る感じです。外に出たい感じの日であれば、フラフラと出かけます。バックなどは持たず、手ぶらで。もしかしたらお金が必要になる時もあるかもしれないので、千円札一枚だけはポケットに入れて出かけます。気分や身体の赴くままに時間を過ごせれば、土日2日間あれば、だいたいある程度回復しているような気がしています。

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。

何かのレンタル屋さんには物色の楽しみがあります。例えば、市立図書館が家から歩いて3分の場所にあります。気分転換に本やDVD、紙パックと白トレイを小脇に抱えて出掛けます。服装は大事で、衣擦れ等の音を立てない格好をします。以前雨の日に長靴で行き、キュッキュッと足音が館内の床から天井に響き、自分の気配が消せず、誰かの咳払いにビクビクしました。自習机は使いません。大抵は何か仕事等で目的の本やDVDが1つ位あります。何かに役立つかもしれない本を探してふらふらします。結局は読めるかどうか分からないのですが、興味が持てるかどうかパラ読みを良くします。持った途端に本が重くて直ぐに棚に戻すこともあります。本を持ちしばらくウロウロ歩き、また必要な時に借りに来ようと思いつつ棚に戻しに行こうとして、それも億劫で借りて帰宅することもあります。こういう迷い方ができるのも休日の特権、何だかちょこっとスッキリするのです。

相談員（臨床心理士）（火・金）

高瀬 義幸 TAKASE Yoshiyuki

<プロフィール>

縁あって一橋大学で学生相談をさせていただいて5年目。他の日は東大や民間団体で相談やカウンセリング教育をやっている。元来がいい子ちゃんだったり、こだわりやすかったりで苦勞もしてきた。バイク好き、サッカー好き、筋金入りのスモーカー…。ウンチクカンチク喋らせると長くなるので、面接では控えるようにしている。

学生相談38年。自分も青年期にいろいろ苦勞をして、最近やっと少し枯れてきて楽に生きられつつある。“ひと”のあり様の不思議にこだわり、自分の生き様と向き合って、思いっきり不器用に生きて、人生の終盤を迎えて少し他人に寛容にもなってきた。しょうもないとこのある自分でも大事にできるようにもなっている。これからも、そのひとの生きられる道を一緒に探す旅の同伴者でいようと思っている。

休日はたいいてい寝ている。そうでもしないと昼も夜もカウンセリング関係で仕事をしている生活が回らない。疲れが十分とれているかは別にして、休みの日くらいは居たいようにいることで疲れも減ると思っている。ただ2014年6月はサッカーW杯、夜中～明け方の試合。興奮して眠れず、疲れと眠気が溜まる日々になるかもしれない。

インターカー／受付（臨床心理士）（火・金）

大久保 彩香 OKUBO Ayaka

<プロフィール>

火・金にこちらで勤務しており、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と他大学でカウンセラーとして勤務しています。好きなことが食べること・飲むこと・歌う事なのですが、食べて飲んでばかりいると健康に良くないと感じ、最近ランニングを始めました。「私の休日～疲れの取り方～」は、私はとにかく「その日にしたいことをその日にやる」ことです。遊びたい時は疲れたり飽きたりするまで遊び、何もしたくない日には、パジャマのまま寝床で一日を過ごします。また最近ランニングを始めて、軽い運動もとても効果的だと実感しています。疲れている時には「動きたくない…」と思っていましたが、敢えて身体を動かし、爽快な疲れ方をすることで、逆に疲れが取れたりします。皆さんもご自分に合った疲れの取り方を探してみてください。

インターカー／受付（月～木）

矢部 美穂子 YABE Mihoko

<プロフィール>

月～木曜日に勤務しています。他の曜日は他大学の相談室で小・中学生のプレイセラピー、面接をしています。休日の過ごし方はその日の体調や気分、予定によって色々あります。予定のない日は真っ暗にして寝ただけ寝ます。昔から休日は1時間位ジョギングをして ストレス発散します。年に一度はフルマラソン出場が目標です。走った後はアドレナリン全開で料理や部屋の片付けをすることが多いですが、お菓子作りも好きで、最近は専らティラミス作りをしています。どうしたら美味しいティラミスができるかを研究中です。抹茶を飲むのも幸せな時間です。

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いいなと思います。お気軽にいらしてください。

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>

4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っています。

天気が良い日に、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。



2013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	139	22
	経済学部	250	31
	法学部	263	26
	社会学部	361	43
大学院	商学研究科	75	7
	経済学研究科	24	2
	法学研究科	28	4
	社会学研究科	297	15
	言語社会研究科	57	7
	国際・公共政策大学院	18	1
他	卒業生・家族・教職員など	328	64
合計		1840	222

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	148	32
	2年	159	16
	3年	215	29
	4年～	509	45
大学院	修士1年	122	9
	修士2年～	194	15
	博士1年	56	5
	博士2年	50	2
	博士3年～	61	5
他	家族（コンサルテーション）	120	29
	教職員（コンサルテーション）	46	21
	卒業生・科目等履修生など	160	14
合計		1840	222

表3 相談内容別の面接回数と来室者数

相談内容	のべ面接回数（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）	672件（88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）	256件（32人）
3. 心身健康 （性格、メンタルヘルス など）	718件（65人）
4. 生活 （大学生活、消費者トラブル、事故、経済的な問題 など）	118件（10人）
5. その他 （相談員担当授業関連 など）	76件（27人）
計	1840件（222人）

セルフヘルプ⑫

不安を和らげるために

■不安は危険なものではない

私たちが普段生活している中で、不安になるということはよくあることだと思います。不安な感情が引き起こされるときというのは、置かれた状況に対してうまく対処できないとか、悪い結果が起こるのではないかと危険な状況だと考えることで引き起こされます。

多くは一過性の不安なので、出来事が過ぎてしまえば不安も消えていきます。このような不安は何の問題もありませんし、不安があるからこそ上手くいくこともあります。たとえば、なにか試験を受けるときなどは、適度な不安がある方がパフォーマンスがよくなるといわれていますし、試験が終わってしまえば不安も解消されます。

■不安が問題となる時

不安は危険なものではありませんし、誰にでも起こる一般的な感情です。そのような不安であれば問題はありませんが、不安が過剰になり、行動が制限されたり、日常生活に影響するような場合には注意が必要です。

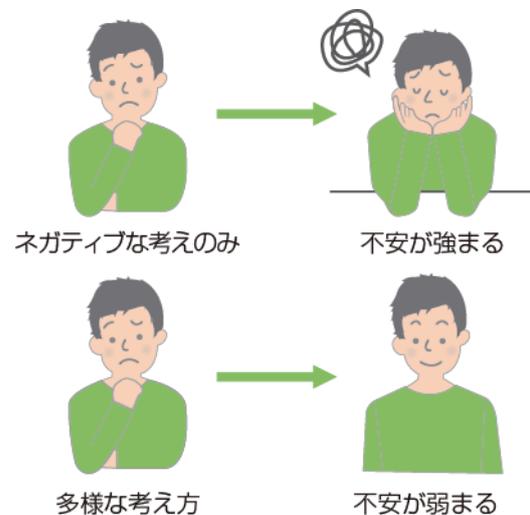
■不安は考え方によって変わる

不安とは、状況を危険と判断したり結果を悪く予測することで起きると書きました。同じような状況で不安が強い人とあまり感じない人がいるのは、この状況のとらえ方、考え方の違いによって起こると認知行動療法では考えます。

例えば、授業で自分の意見を発表するとき、「上手く言わなくちゃ」、「自分の意見が人に受け入れられるだろうか」、「間違っていないだろうか」などと考えると不安が強まりますよね。

これから起こる出来事についてどうなるかは誰にも分かりませんし、自分の言動によって相手の人がどう思うかも正確に理解することはできません。分からないということは不安を喚起しますが、わからないからといって悪い結果になるということではありません。悪い結果が起こる可能性があるならば、良い結果になる可能性も同様にあります。どうなるかわからないということは、さまざまな可能性があるということです。

不安な状況になった時には、悪い結果だけを考えるのではなく、いろいろな可能性があること、良い結果も同じように起こる可能性があると考えてみてはどうでしょうか。また、考えても答えのないことは考えないようにするというのも方法の一つです。もちろん、不安をゼロにすることはできませんが、考え方の幅を広げたり、考えないようにすることで不安を減らすことはできます。



■考え方を見直すポイント

先ほど述べた認知行動療法では、不安を減らすには、過剰な不安を生んでしまうマイナス思考から現実的で適応的な考え方に変えていくことが大切だと考えます。ここでは、実際に考え方を見直す際のポイントを紹介します。

1. そう思う根拠は？

例えば、何かを始める前に失敗するとか、みんなが良い評価をしないだろうなどと考えるかもしれません。しかし、その考えは、事実や現実在即していますか？「なんとなく」、「そんな気がする」という憶測ではないでしょうか？

2. 責任を負いすぎていませんか？

上手くいかなかったときの原因がすべて自分にあると思っていないですか？また、上手くいったときは周りのおかげ、失敗した時は自分のせいだという極端な考え方になっていませんか？

3. 良い情報を無視していませんか？

苦手な状況でも上手くいった経験や実際に問題がなかったことはありませんでしたか？良い情報を無視して悪い面ばかりを考えていませんか？

4. いろんな可能性を考えていますか？

マイナス思考の場合、悪い結果を想定してしまっていますが、そうならない可能性を見落としていませんか？視野を広げてみましょう。

5. 失敗は許されない？

失敗したり、上手くいかないことに対して過剰に良くないことだと思っていないですか？失敗から学び次のチャレンジにつなげることが大切ではないでしょうか。

■不安に対処して自信をつける

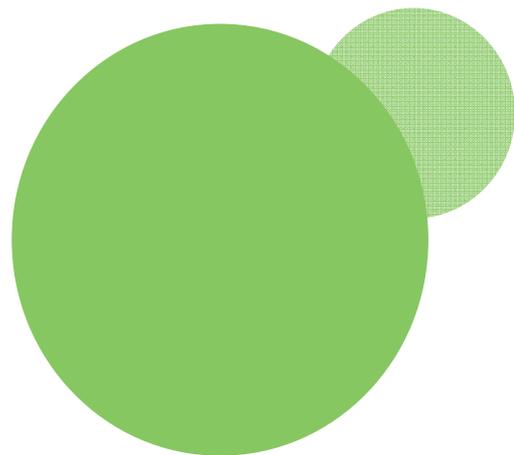
不安が喚起されるような状況というのは、良いものではありません。できればそういう状況には直面したくないと思うのが自然だと思います。不安を回避することは大切な工夫のひとつでもあります。不安を感じないようにと避け続けてしまうと、同じような状況に対して無力感が強くなる可能性があります。また、無力感が強くなると自信が低下し、苦手意識が強まり、不安も強くなってしまう場合があります。このような悪循環にならないためには不安な状況だからといって避け続けないことが大切です。

不安に思っていたけれど、やってみたら案外平気だったということもありますし、対処できたら自信になります。自信がつけば同じような状況に対する不安は減っていきますし、行動しやすくなっていきます。このように不安は避ければ避けるほど増え、経験することによって減らすことができます。不安が低いものからチャレンジをして自信をつけていけるといいですね。また、このような練習をしたいな、不安を減らしたいなと思っている人がいたら、ぜひ学生相談室に来てください。一緒に考えていきましょう。

(文責：河西 2015年2月)

おすすめ書籍

- 図解 自分の気持ちをきちんと「伝える」技術
一人間関係がラクになる自己カウンセリング
のすすめ 平木典子著
- ところが晴れるノート—うつと不安の認知療法
自習帳 大野裕著

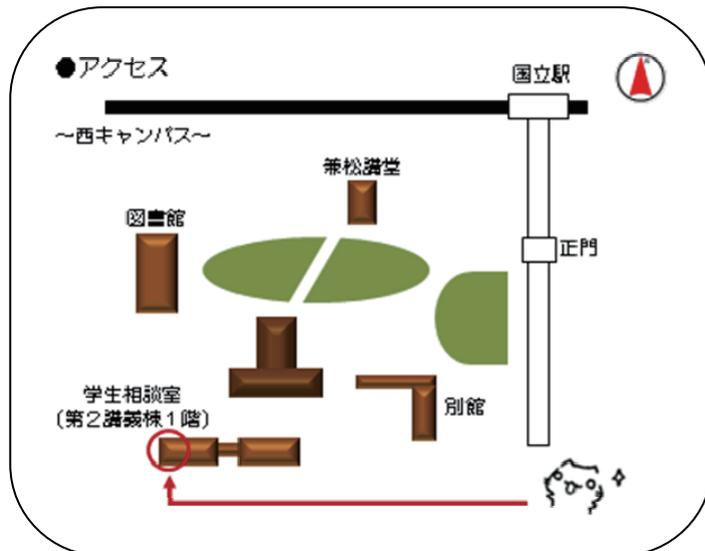


ご予約の取り方

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予約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/>

（一橋大学のホームページから[在学生の方へ]→[学生相談室]）

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

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

学生相談室



だよ!

第12号 2015年2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/>

