

学生相談室 **いまここ** だより

第22号 2021年 4月 1日発行 一橋大学学生支援センター 学生相談室

変化の中で迎える新年度

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。在学生のみなさん、ご進級おめでとうございます。2021年度という新しい時間が始まりました。みなさんが少しでも安心して、それぞれの大学生活に向き合う、そのような時間になってほしいなど、学生相談室スタッフ一同願っています。

私たちは、昨年度新型コロナウイルスの感染拡大のために、通常とは異なる時間を過ごしました。2年生の皆さんは、入学するやいなや授業開始が延期され、また自宅でのオンライン授業の受講と、心細かった方も多かったのではないのでしょうか。また、3年生以上の方々も、課外活動ができずストレス状態に陥ったり、就職活動がどうなるのだろうかと不安に感じられた方もいらっしゃると思います。一方で、オンライン授業になったことで、自分のペースで授業が受けられる、聞き逃したところを何度も聞き直すことができるので理解が深まった等、オンライン授業でよかったという声も学生相談室には届いています。みなさん一人ひとりが、新しい生活様式の中で過ごすために、ご自身に深く向き合った1年になったのではないかと感じています。

一橋大学は、2021年度の授業は、可能な限り多くの科目を対面授業とする旨、みなさんにお知らせしています。もちろん、今後の新型コロナウイルスに伴う状況によると思いますが、対面の授業を受け、また課外活動や友人との対面での会話が、少しずつでも回復して行ってほしいと願っています。

変化を伴うとき、私たちは不安に感じたり、どうしようと悩むことが増えます。もしそうしたことが起きたとき、誰かと話したいと思ったら、それがどんなに小さなことのように感じても構いませんので、学生相談室に連絡してほしいと思います。一緒に向き合い、考えていきたいと思っています。学生相談室は、2020年度は原則電話相談、オンライン相談としていましたが、今後は授業状況にあわせて、徐々に対面相談も増やしていきたいと考えています。最新の情報は、学生相談室HPに掲載しますので、お申し込みの前にご確認ください。

「偶然」も大切なきっかけ

これまでみなさんは自分の進路をどのように決めてきましたか？私達が進路を選択するプロセスには客観的な情報や経験から得た知識、志向性など様々な要素が影響しています。

キャリア形成と偶然の出来事

心理学者のクランボルツ (Krumboltz, J. D) らはキャリア形成に関する研究のなかで、偶然の出来事(自分の考えや計画になかったこと)が自覚していなかった興味関心に気づいたり、新たなことを学習したりする機会となり、進路選択を行う時に重要な役割を果たすということを見出しました。そして、偶然の出来事に会い、生かす人には次のような態度が見られたと述べています。

偶然の出来事に会い、生かす人に見られた態度

好奇心	常に新しい学習や出会いの機会を模索するために興味関心をもつこと
持続性	「失敗は別の方法を試す機会」と考え、努力を続けること
柔軟性	「～すべき」という考え方をやめ、柔軟に考え、行動すること
楽観性	未体験のことでも必ず望ましい結果が得られると前向きに考えること
冒険心	結果が見えなくても、まずは行動すること

偶然の出来事から進路や自分自身について考えてみる

偶然の出来事(自分の考えや計画になかったこと)にも関心を向けてみる、試しにやってみるということも大切なのですね。自分の考えや計画になかったことに自分の「これから」につながるものが隠れているかもしれません。

また、みなさんは偶然の出来事が生じた時、どのように捉え、行動しているのでしょうか。クランボルツ (Krumboltz, J. D) らが挙げていることをもとに普段の自分を振り返ってみると、自分自身についての気づきや理解につながるかもしれません。

進路を考えるために自分について知り、理解を深めることも大切です。進路のことや自分のことについて考えてみたい時はぜひ学生相談室もご利用ください。学生相談室では、カウンセラーと話しながら自分の考えや気持ちを整理したり、一緒に考えたりすることができます。みなさんのご来室をお待ちしています。



ぷらっとランチ・ゆるっと大学院生って何？

一橋大学学生相談室では、月に一度の全学生対象「ぷらっとランチ」と不定期開催で大学院生対象の「ゆるっと大学院生」というランチグループを開催しています。昨年度は、コロナ対策としてZoomを用いたオンライングループとなりました。今年度、どのように開催するのか検討中ですが、今回は通常の対面でのグループの様子をお伝えします。

● 実際の様子

参加にあたって事前の申込みは必要ありません。開始時間に学生相談室に来ていただければ会場にご案内します。回によって波はありますが、3名から5名の参加者にスタッフが加わりスタートします。全体で1時間と短いため、自己紹介を簡単に済ませた後は、毎回決まったテーマについて自由に話していきます。テーマは「履修登録にむけて」・「長期休みの過ごし方」・「やる気がでない時の対処法」など時期にあったものをスタッフが選んでいます。お菓子を食べたり、持参したランチをつまみながら自由に話していきます（飲食は変更の可能性があります）。後半は、テーマに縛られず、参加者同士で自由に質問をしたり、日々の考えを話すこともあります。終了の時間になったら、参加した感想を一言全体でシェアして終了となります。ご協力いただける方には、今後のために簡単なアンケートをお願いしています。授業の合間をぬって参加する場合は、少し早めに退席されることもあります。



初対面で話すのが苦手という人にもスタッフがサポートしますし、何を話していいかわからないといった場合も、その場にいる中で他の人の話を聞いていると自然と浮かんでくることがあります。浮かばなかったとしても、他の人の話を聞くだけでも何かヒントが得られるかもしれません。どちらのグループも「正解を探そう」という場ではありません。それぞれが、自分が思っていること、実践していることを自由に話すことを大事にしています。

● グループに参加する意味と効果

学生相談室で開催する2つのグループとは構造がこととなりますが、膠原病のサポートグループ研究では、①社会的孤立の防止と居場所づくり、②情報共有、③疾患を含めた自己理解の促進、④対人関係の改善などが参加の効果・目的といわれています（大河内ら, 2016）。これを「ぷらっとランチ」と「ゆるっと大学院生」に当てはめると、①居場所づくり（学科やサークルに居場所がないと感じている人が一息つける場）、②情報共有（履修やストレス解消法などの新しい情報を知る場）、③自己理解（話すことで自分が何を考えているのか、どうしたいのかを確認する

場）となるかもしれません。必ずしも1回の参加で、先の3点すべてが得られるわけではありませんが、普段の友人との会話とは一味違う体験を皆さんに提供したいと思っています。

グループ参加の目的は明確でなくて構いません。知り合いを作りたい、誰かと話してみたい、何気ないきっかけで参加いただければ十分です。皆さんの一橋大学での学生生活が実り豊かなものになるお手伝いできればと思っています。水曜のお昼、お時間があればぜひご参加下さい。歓迎します。



ご予約の取り方

相談をご希望の方は、でき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、ご所属、学年、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差し上げます。

●アクセスマップ



○1回の相談時間は45分です。

○月曜日～金曜日（祝日は閉室）

10:00～12:00

13:00～17:00

上記時間帯に相談ができます。

TEL 042-580-8147

(TEL 受付 8:30～17:00)

E-mail imakoko@ad.hit-u.ac.jp

(メールアドレスが変更になりました)

ホームページについて

学生相談室の利用の仕方や、閉室などの情報が随時更新されます。

どうぞご覧ください。

web



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

学生相談室 **いまここ** だよ

第22号 2021年4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2講義棟1F

TEL 042-580-8147 E-mail imakoko@ad.hit-u.ac.jp

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

