

学生相談室だより

93

追手門学院大学学生相談室

2020. 10. 1.

思い出の効用

川口 潤（心理学部・心理学部長）



2020年4月に追手門学院大学心理学部（心理学部長）に赴任しました。

新型コロナウイルスの影響で春期は授業は

すべてオンラインとなり、対面でのコミュニケーションができなかったことはとても残念です。ただ、オンライン授業形態そのものは新型コロナウイルスが終息しても世界の大学で続くものと思われま。このような情報化の流れは、これまで以上に日常的な場面に予想しない形で影響を与えそうで、心の健康という点からも「情報」にまつわる世の中の変化をみておくことも重要だと思ひます。

私の専門は記憶の認知心理学ですが、最近では記憶と心理的健康の関係にも関心を持っています。

人間の記憶の中で自分の体験の記憶をエピソード記憶と呼びます（自伝的記憶も似た概念ですが詳細な区分はここでは触れません）。日常語で言えば「思い出」ですね。思い出はぼんやりしていることもあれば鮮明な場合もありますし、楽しい思い出もあれば悲しい思い出もあります。最近の研究で、うつ病発症リスクのある青年を対象として、ポジティブな思い出を鮮明に思い出すことがその後のス

トレスを低減し、抑うつ状態への落ち込みやすさを低下させる可能性があることがわかってきました (Askelund, et al., 2019, Nature Human Behaviour)。青年期は「疾風怒濤の時代」と呼ばれるようにさまざまに心が動きやすい時期ですが、昔の楽しい出来事を思い出すこと、特に学生のみなさんは、将来になって楽しい出来事を思い出せるように現在の学生時代にいい体験をしておくことをお勧めします。

もちろん昔の出来事はもちろん楽しいことばかりではあり得ず、悲しいこともたくさんありますが、楽しさと悲しさの混在した感情、「なつかしさ」を伴う思い出もあります。このようななつかしい記憶を思い出すことが幸福感と関係しているのではないかということも最近では議論されています。

2020年の私たちは、新型コロナウイルスによる世の中の変化という、将来の歴史の本には必ず記述される時代を生きています。楽しいことも悲しいこともあると思ひますが、みなさんには、未来の自分が2020年の自分を振り返って、その時代に生きていてよかった、なつかしい思い出がたくさんあると思ひる毎日を送ってもらえればと思ひます。私自身もそのことを目指して毎日過ごしています。

未曾有の状況下における学生支援への思い

藤原 健太郎（学生支援課 主任）



私は2008年6月に本学に入職しました。小学校事務室にて約6年、財務課にて約5年勤務し、2019年9月より学生支援課に異動

してまいりました。私には学生時代に打ち込んでいた課外活動で大学職員の方にお世話になった思い出があります。それに起因し「今度は自分が学生の役に立つ仕事をしたい」との思いから現職を志望した経緯があり、学生支援業務に従事する今の私は当初思い描いた職員像そのもの。入職から11年を経て遂にイメージ通りの業務に臨む立場になったと言えます。

本課に着任して半年ほど経った頃、ようやく業務にも慣れ、これから学生の皆さんに直接かかわっていく機会が増えると思っていた矢先、現在も続く、新型コロナウイルス感染拡大の影響による未曾有の状況が生まれてしまいました。春学期の対面授業がすべて中止となり、キャンパスへの入構は全面禁止。学生の皆さんの顔を見ることができなくなってしまいました。

すべての授業がオンラインで行われるなど通常と異なる環境下で勉学に取り組む中で、学生の皆さんはこれ迄にない悩みやストレスを抱えています。また、課外活動も満足にできず、友人に会うこともままならないこと、アルバイトができず収入が大きく下がったことなどにより、精神的、経済的な不安や心配事が尽きない日々が続いていることは想像に

難しくありません。

私は、直接顔を合わせて相談を受けることができなくなったことで、学生の皆さんの不安を掬い取る機会が失われている現状に危機感を抱いています。大学の窓口に気軽に相談にいけなくなった学生の皆さんも困っていることでしょう。本学教職員の皆さんは、このような状況下でも学生の皆さんが健やかに学生生活を送ることができるよう、日々業務に取り組んでくださっていますが、残念ながらすべての学生に十分な支援を届けられてはいないのが現状です。

教職員の皆さんにおかれては、対面授業が再開された秋学期以降、学生にかかわる機会が増える中、「教職員は一人ひとりが学生相談員である」という意識を持ち、彼らに寄り添ったご対応をお願いしたいと思います。もちろん学生支援課はその最前線に立ち、出来る限りの支援に取り組めます。専門的な知見からの助力が必要な場合は、学生相談室を頼ってください。皆さんの力になるべく全力で取り組んでくれます。

学生の皆さんは、いつでも遠慮なく私達を頼ってください。電話でもメールでも結構です。まずは私達に声を届けてください。学生支援課も学生相談室も、学生の皆さんのためにあります。

本課への着任から1年を迎えました。一日も早く学生の皆さんが充実したキャンパスライフを送れる日が訪れることを願いつつ、気持ちを新たに秋学期に臨んでまいります。

見えないものは良心的に

佐藤 洋子（保健室 看護師）



ようやく夏が終わり、
過ごしやすくなってきました。
読書や芸術、食欲・・・みなさんはどんな秋を楽しんでいますか。
with コロナの時代とな

り、大学生活も新しい生活様式・行動基準に基づいて再開されましたが、まだ慣れなくて楽しめない方もいるかもしれませんね。季節の変わり目、日常生活や環境が変化する時期は体調も崩れやすいです。この時期に、健康診断の結果とともにご自身の健康や生活習慣を見直す機会にして欲しいなと思います。保健室の役割は、学生のみなさんが、安心して大学生活を過ごせるように、健康診断の実施や、学内で発生したケガや体調不良時の救急処置を行います。さらには、皆さんが社会人になってからも自分の健康を自分で守ることができるように、健康に関するイベントの実施、情報発信を行っています。昨年は学内の禁煙化に向けて茨木保健所にも協力していただき、タバコに関するイベントを実施しました。健康診断の運営にも SJさんが協力してくれましたが、今後もよりよいイベントにするために、学生の皆さんの意見を聞きながら一緒に開催したいなと考えています。イベントの企画・運営に興味のある方はぜひご協力お願いします。

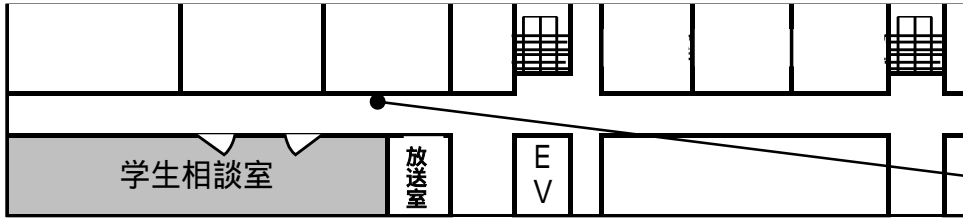
「見えないものは良心的に」という言葉があります。この言葉は、看護学校の微生物学の授業ででてきます。病気の原因になるウィルスや細菌など肉眼で見えないものは、存在し

ているものと仮定して器具や手指消毒等の感染対策を行いましょうと教わります。新型コロナウイルスも肉眼的に見えるものではありません。そのため、マスクの着用、ソーシャルディスタンスを保つ、手指消毒を行う等、個人の良心的な行動によって感染拡大を防いでいます。

私は、この言葉は感染対策だけではなく人と関わる時にも大事にしたいなと思っています。肉眼で見えないもの＝人の心、健康、マスクの中の表情・・・たくさんあると思います。先日、体育館で健康診断を実施している際に指輪の落とし物がありました。指輪を見つけた人は「袋に入れて届けましょう。誰かからもらった大事なものかもしれないから」と言いました。この考え方がとても良心的だなと感じました。もし、「忘れるくらいだから大事なものではない」と考えていたらその指輪は無造作に置かれて、またどこかへ行ってしまい、持ち主の元には返らないかもしれません。普段からどのように考えるかで、行動も変わってきます。人間関係で悩む時も考え方が影響していることがあるかもしれません。そんな時は誰かに話を聞いてもらうのが一番です。自分の考え方の癖に気づき、頭の中が整理され心も軽くなります。大学内には学生相談室という相談できる場所がありますが、保健室も気軽に話ができる場所の一つです。病院やクリニック、色々な場所で活躍してきたスタッフがいますので、他の人の意見も聞いてみたいなという時は、マスク着用の上、立ち寄ってみてください。

学生相談室の利用について

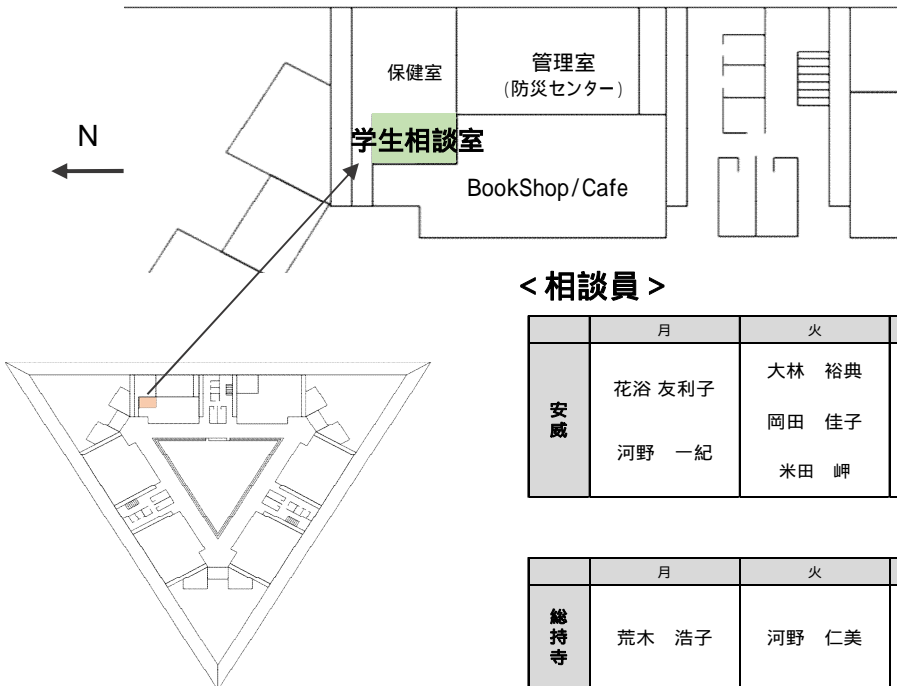
<安威> 2号館1階(左側)です。



入口前廊下



<総持寺> 大学棟1階です。



両キャンパスとも、
事務室には事務職員が常勤
しておりますので、お気軽
に声をおかけください。

<相談員>

	月	火	水	木	金
安威	花浴 友利子	大林 裕典	荒木 浩子	荒木 浩子 菊地 寿奈美	荒木 浩子
	河野 一紀	岡田 佳子 米田 岬	笠谷 光 (キャリアカウンセラー) 奥村 裕貴	小山 明子 ¹ (精神科医) 杉本 志津佳 ² (ハラスメント相談員)	河野 一紀

1 相談時間 10:00 - 14:00
2 相談時間 11:45 - 14:45

	月	火	水	木	金
総持寺	荒木 浩子	河野 仁美	植田 あや	花浴 友利子	笠谷 光 (キャリアカウンセラー)

<開室時間>

月～金曜日 10:00～17:00
(総持寺は13:00～14:00閉室)
受付 9:20～17:00

- * 詳細はホームページや学生相談室のしおり、掲示板上でご確認ください。
- * 長期休暇、その他行事等で変更する場合があります。

<予約方法>

下記のいずれかの方法で予約ができます。
来室 (受付時間内にお越し下さい)
お電話 (受付時間内に右記までお電話下さい)
メール (件名に「相談予約」、本文にお名前・学籍番号・連絡先電話番号・相談希望日等を記入し、右記アドレスまで送信して下さい)

追手門学院大学 学生相談室

<安威>

〒567-8502
大阪府茨木市西安威2丁目1番15号
電話 072-641-9628 (直通)
FAX 072-643-5869
E-mail sodan@otemon.ac.jp

<総持寺>

〒567-0013
大阪府茨木市太田東芝町1番1号
電話 072-697-8195 (直通)
E-mail sodan-sojiji@otemon.ac.jp

<ハラスメント専門相談員>

杉本 志津佳 先生
E-mail siduka.sugimoto.01@otemon.ac.jp