

# サポセン

2021  
Spring

3



# 他人を理解すること、 自分を理解すること

副学長・法学部教授

里村 和秋

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。新たな生活への期待がある一方で、未知の世界へ踏み出すことに不安を抱く人も多いのではないのでしょうか。そのような方々のために、時代は今とはずいぶん違いますが、私の学生時代の話をしたしたいと思います。

私は入学と同時に大学の学生寮に入りました。200名ほどの学生が暮らすそこはまさに別世界でした。戦後の木造作りですでに老朽化が進んだ建物の中の、狭い6畳の2人部屋で、今から考えれば、よく暮らせたものだと思います。廊下の白い壁には学生運動の名残の落書きがあり、親と共に訪れた新入生の中には、驚いて入室手続きをせずそのまま帰る人もいました。「どくとるマンボウ青春記」で描かれた旧制高校のパンカラな雰囲気の色濃く残すその学生寮の生活は、始めこそ大きなギャップを感じましたが、しばらくすると、自分でも不思議でしたが、なぜかとても居心地の良い空間になりました。そうした気持ちの変化は、最初は自分でもよくわかりませんでした。

その自分の気持ちを理解するのに、大学の心理学の授業で学んだフロイトの「無意識」という概念が手がかりになりました。この概念は、「われ思う、故にわれあり」で有名なデカルトの近代的合理論を真っ向から否定するもので、誤解を恐れずに言えば、「人間は自分自身を理解できない存在である」という精神分析の基本的な考え方がそこには隠されています。従来、人間は自分自身を理性や意識で制御していると考えられてきましたが、実は人間の内面には、意識よりも大きな無意識の領域があり、むしろ私たちはその無意識に操作されていると考えたほうが適切な事例が多く見つかります。フロイトは「アンナ・O」や「ミス・ルーシー」などの症例を通じて、無意識の概念を世間に広めていきます。

こうした考えを知った私は、「では人間は自分自身も理解できないのか!」と絶望感に一時期襲われましたが、しかし同時に人間をより深く理解したいという意欲にも掻き立てられました。そうした眼で寮の住人たちを眺めてみると、確かに理解できない事例が多いが、しかしそれを否定的に拒絶するのではなく、むしろどう考えればそれをより

よく理解できるのだろう、という発想の転換に至りました。息抜きと称してひたすら数式を解く理学部生、ニーチェとワーグナーに心酔し議論を吹かける歯学部生、考古学の発掘アルバイトで歴史的発見を夢見る文学部生、解剖学用語を暗記するためにラテン語の語呂合わせに血道を上げる医学部生、こうした友人たちとの交流はまさに私には異文化との遭遇でしたが、様々な知的な交流によって自分の視野を広げられた充実感が、この空間の居心地の良さに通じていたのだと思います。

他人への思いやりとは、単なるやさしさではなく、その根底には他人への理解がなければなりません。しかしそれはそれほど容易ではありません。カフカの作品に「巢穴」という短編小説があります。一匹のモグラが巢穴を作ってそこに籠もり、外から聞こえてくる物音の正体を一生懸命突き止めようとする物語です。一つの仮説が設定されては取り消され、それが無限に繰り返されるカフカ独特の自問自答的叙述様式ですが、状況を理解しようとするモグラの「思いめぐらし」の物語は、私たちも普段から、他人との交流で実践しているように思います。ある人を理解しようとする時、その前にその人の言葉・表情・仕草など言わば「部分」を理解しようと試みます。しかしこの「部分」を正確に理解するには、その人の「全体」の理解が前提となります。ここではコロンブスの卵のように「全体」と「部分」の理解のどちらが先かというのが問題ではなく、絶えず両者を循環させる「解釈学的循環」が必要であり、そうした努力の先によりやく正しい理解が見えてくるのです。

みなさんが大学に入られたら、4年間でいろいろな人々に出会ってください。そこで生まれた友人との出会いは、それ以後のあなたの人生の貴重な財産になるはずです。どうか出会った人々から多くを学び、様々な知的な刺激を受けてください。そしてその時、他人を理解し思いやることが、自分自身の理解につながることにきっと気づくでしょう。そうしたみなさんの交流を応援するために、成蹊大学ではいつでもサポートを提供したいと考えています。

## その1

### コロナの影響で通学機会が限られた場合も相談できるの？

コロナ禍で通学機会がイレギュラーな中での学生生活。新しい生活への期待とともに、「授業についていけるだろうか」「授業の履修やスケジュール管理はうまくやれるだろうか」「友達はできるだろうか」「部活・サークルは楽しめるだろうか」「アルバイトはどうしよう」など、きっとそれぞれに色々な心配や不安も抱えながらの新学期と思います。

そんなタイミングだからこそ、**通学機会が限られるなどのイレギュラーな事態になっても、学生サポートセンター（学生相談室・障がい学生支援室）**では、学生のみなさんが安心して、自分らしく、よりよい学生生活を送ることができるよう応援すべく、どのような相談事にも対応できるよう**相談体制を整えています！**

## サポセンを知り尽くす！

相談の申込みは、成蹊大学「学生サポートセンター」ホームページのTOP画面（上部）にある「**新規相談WEB申込み（受付フォーム）**」で受け付けています（右のQRコードでもアクセス可）。



“24時間”受け付けていますので、相談したいと思った時にいつでもご記入ください。

相談の仕方も「対面相談（※通学許可時）」「Zoom相談」「電話相談」「メール相談」から選べます。ご自宅などにいながらも、オンライン上でスタッフの顔を見ながら相談ができるので、コロナ禍（通学制限時など）では特に「Zoom相談」が人気で、多くの学生が有効に利用してくれています。

## その2

### 相談？どうやって進めていくもの？

悩みごと・よりよい自分のために相談してみよう！  
自分の障がいについてどんな支援をしてほしいか話してみよう！

相談内容の秘密は守られます



医療機関など学外の専門機関を紹介

学部学科の先生方や教務部・大学保健室・学生部・キャリア支援センターなど学内部署の力を借りることもできる！

家族と連携  
ご家族からの相談も受け付けています

サポセン以外の人との話し合いは、あなたの了解を得てからです！

# サポセンイベント

## 昨年度の実施報告

2020年度は全てオンラインにて開催しました

サポセンの活用方法は「相談」だけではありません。さしあたって悩みごとは大丈夫！でもサポセンのことを知っておきたい！方にもおすすめのイベントを開催しています。すべて無料で参加できますから、お得で楽しい、そして、ためになるプログラム満載！ぜひ参加してみてくださいね。

5月

### らんちょん ミーティング春 @オンライン

- 学部・学年を超えた新しい友達作りをしてみませんか？
- 昨年度はオンライン授業が続く中、成蹊大生同士知り合いとなる場、授業や部活・サークルのこと、一人暮らしやアルバイトのことなど、大学生活について情報交換をしたり思いを共有したりする場となりました。
- 今年度も春と秋の2回開催予定！

6月

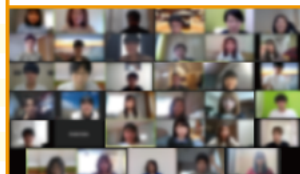
### ここプロ①ヨガ @オンライン

- インド政府公認の先生に本格的なヨガを教えてください。家にいながら、心身ともにゆったりと癒しの時間が過ごせました。
- 運動苦手？身体が硬い？ノープロブレム！！



10月

### らんちょん ミーティング秋 @オンライン



11月

### ここプロ② @オンライン

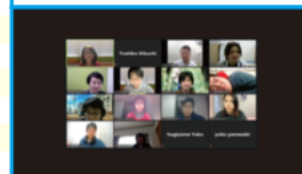
- 30代で取締役社長に「自分の生き方が分からない、自分で選べない」と悩んでいるあなたへ
- 出版社ディスカヴァー・トゥエンティワン取締役社長の谷口奈緒美さんの講演会。



12月

### 茶話会 @オンライン

- 一先の見えない不安をみなで語り合おう
- お互いウィズコロナ生活への疲れや心配事、対面授業再開への不安など思い思いに語りました。
- 毎年、ものづくりをしたり、ゲームをしたり、いろいろな企画をしています。今年は何になるかお楽しみに♪



\*ここプロ：こころの豊かさのためのプログラムの略称。「ここプロ」って覚えてね！

2021年度は、その時々状況に応じて、対面（リアルに集まる！）、オンライン、その組み合わせなど工夫しながら開催します。

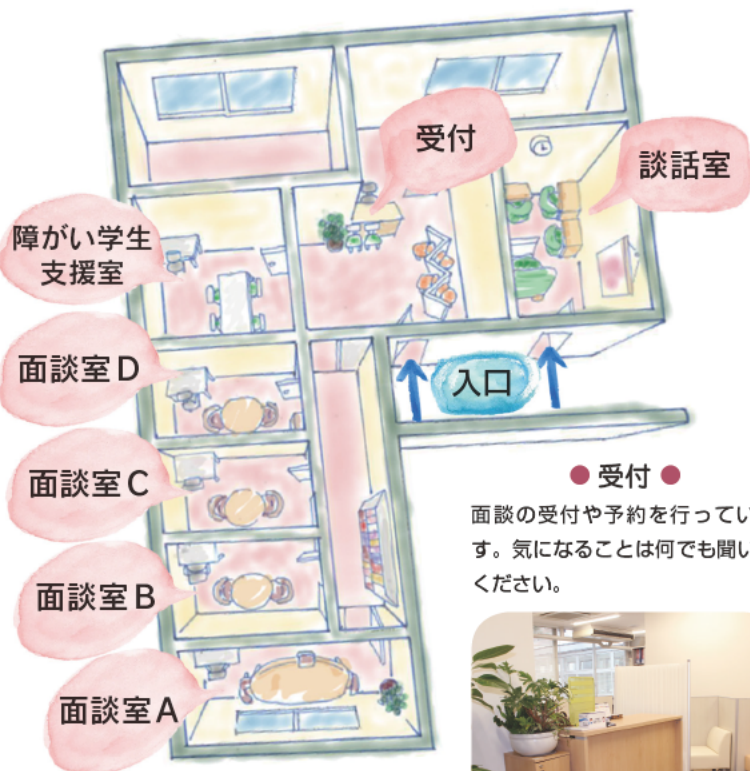
正課科目「大学生活と相互理解（旧カリ：青年の心と身体）」は、サポセン専門スタッフも講義を担当しています。

大学生に生じる悩みや課題、大学生活で直面する可能性がある危機に対して、心理メカニズムを理解するとともに、必要な知識を得ることを目的としています。1年生のみなさんには是非受講してほしい講義です。

## 1号館2階

### 学生サポートセンターをのぞいてみよう！

アクリル板の利用・消毒・換気等安全対策を徹底しています



#### ● 面談室 ●

大学生活のさまざまな問題・悩みを解決するお手伝いをします。



#### ● 受付 ●

面談の受付や予約を行っています。気になることは何でも聞いてください。



#### ● 談話室 ●

本やソファがあり、一息つける場所です。年に1回利用カードに記入すると、誰でもいつでも利用できます。



カウンセラー・コーディネーターからのメッセージ

# Have a break

## 3



## ストレスに上手く対処する

公認心理師 臨床心理士  
荻田真衣

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、それまでとは一変した生活を経験し、ストレスを感じた人も多いと思います。新年度を迎える春は、学生の皆さんにとっては入学や進級と環境が変化する時です。変化の時には私たちは少なからず不安を抱き、ストレスを感じ、心身に不調が生じることさえあります。しかし、このような反応が起きるのは自然なことであり、早めに気づき対処できれば、徐々に適応し、成長する機会にもなるでしょう。

ストレスへの対処には人それぞれ様々な方法があります。例えば、深呼吸やストレッチをするとリラックスできた、歌を歌ったり運動したりした後は気持ちがスッキリしていた、映画を観たり音楽を聴いたりして気分が良くなっていた、などの経験はみなさんでもあるのではないのでしょうか。

満員電車を避け時間帯をずらして乗る、というのもストレスを感じる原因そのものに対処する方法です。また、約束を急にキャンセルしてしまった時「せっかくのひとり時間を有効に使ってみよう」と考えるとポジティブになれますね。これはストレスと感じていることを違う角度から捉えてみる方法です。他にも、誰かに聞いてもらい気持ちを整理するという方法もあります。誰かに相談すると、気持ちが整理されスッキリするだけでなく、新たな対処のヒントも得られるかもしれませんね。

おすすめしたいのは、どんな方法でもいいので、自分に合った、すぐにできそうなものをレポーターとしてストックしておくこと。そうすると、その時の気分や状況に合わせて選ぶことができます。そして「少し疲れたな」と感じたら、その時にできそうなものを取り入れてみましょう。

自分だけでは対処が難しい場合はいつでも学生サポートセンターを利用してください。皆さんが新たな1年を健康に過ごし成長できるよう力になりたいと思っています。

# サポセンスタッフ紹介

## カウンセラー



いわたあつこ  
**岩田淳子**

(文学部教授  
公認心理師/臨床心理士)

真面目でお茶目。わがままです。  
早起きと5分前行動は苦手ですが、仕事大  
好きなので、よく働きます。



はやしじゅんいちろう  
**林潤一郎**

(経営学部教授  
公認心理師/臨床心理士)

やる時はやる！がモットーながら基本マイ  
ペース。あまり俊敏ではないものの着実に  
一歩一歩頑張ります!!



やまざき  
**山崎めぐみ**

(公認心理師/臨床心理士)

自然が好きで、人ごみ、高い所が超苦手  
です。好奇心旺盛。馬好き。当たり前にこた  
わらない、とらわれない。



みつむね  
**光宗あゆみ**

(公認心理師/臨床心理士)

凝り性。細かな手作業やインテリアのこ  
とを考えるのが好き。  
500色色鉛筆を持っているのが自慢です。



おぎた まい  
**荻田真衣**

(公認心理師/臨床心理士)

よく笑いよく泣く感動屋。公園でのんびり  
過ごすのも、体を動かすのも好き。  
花粉と暗闇と生魚は天敵です。

## 学修支援コーディネーター



しろつきたまみ  
**城月珠美**

(公認心理師/臨床心理士/特別支援教育士)

几帳面だけど、おつちょこちよい。  
将棋で脳トレ始めました。  
ハーフマラソンのタイム更新が目標です。



おざおあきこ  
**小竿顕子**

(社会福祉士/公認心理師/介護支援専門員)

やりたいことがあり過ぎて、気持ちに行動  
がなかなか追いつきません。  
好きな音楽を聴きながら広い公園や水のある  
場所をウォーキングしたり、昔の映画やド  
ラマを観てリフレッシュするのが好きです。

しばたゆう  
**柴田優**

(公認心理師/臨床心理士)

## 精神科医



ふくだしんや  
**福田真也**

### 相談日

月1回 第4水曜日 10 - 13時

### 相談方法

必ず学生サポートセンターに問い合わせの上、  
予約してください。

新規の相談予約は以下(または右のQRコード)のWEB(受付  
フォーム)から申し込みください。



成蹊大学「学生サポートセンター」ホームページ  
〔「新規相談のWEB申込み」〕

<https://www.selkel.ac.jp/university/campuslife/ogcps.html>

その他のお問い合わせや予約変更連絡等は、**0422-37-3807(直通)**  
または [selkelsaposen@ms.selkel.ac.jp](mailto:selkelsaposen@ms.selkel.ac.jp) までご連絡ください。

相談時間 月曜日～金曜日 9:30～17:00  
(9:00から開室しております)

場所 1号館2階

## 学生サポートセンター の利用方法

# らんちゃんミーティング春@オンライン

2021年5月13日(木) お昼休み

今年もサポセン恒例のらんちゃんミーティングをZoom開催します。大学生活が始まったばかりの1年生のみなさん、1年間のオンライン授業を経験された2年生のみなさん、ぜひ友だち作りや情報交換の場として活用してもらえたらと願っています。サポーターとして参加してくれる3・4年生も募集します！

場所：Zoomを用いたオンラインミーティング（前日にZoom URLをお知らせします） 定員：30名程度 申込：ポータルサイトからお申し込みください

## ここプロ vol.1 ヨーガ

2021年6月16日(水) 4限 (15:00-16:40)

インド政府公認のヨーガ講師の先生が本格的なヨーガをわかりやすく丁寧に指導してまいります。

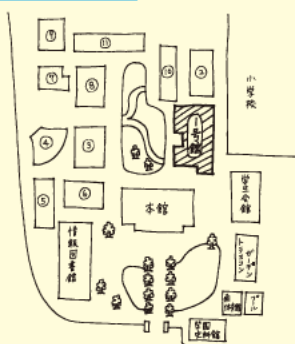
講師：平野久仁子氏

(バドマ・ヨーガ・アシュラム代表, 上智大学アジア文化研究所客員所員)

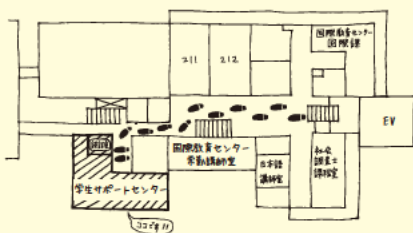
場所：大講堂(予定) 定員：50名 会費：無料 申込：ポータルサイトからお申し込みください 持ち物：ヨガマットまたはバスタオル  
※動きやすい服装(パンツスタイル)でお越しください

※新型コロナウィルスの感染状況によって、開催方法がオンライン形式に変更される可能性があります。

### 大学構内



### 1号館2階



学生サポートセンターは1号館2Fです

成蹊大学学生サポートセンター

180 - 8633 東京都武蔵野市吉祥寺北町3 - 3 - 1

Tel. 0422-37-3807 Fax. 0422-37-3879

[www.seikei.ac.jp/university/campuslife/ogcps.html](http://www.seikei.ac.jp/university/campuslife/ogcps.html)

