

SEIKEI University
Student Support Center

サポセン



みんなで決めた 答えが正解とは 限らない

学生サポートセンター長
経営学部教授
上田 泰

人は毎日多くの決定をしています。このような決定は、ひとりで決める場合もあれば複数の人間(集団)で決める場合もあります。大学生であれば、毎日着る洋服はおそらくひとりで決めるでしょうし、サークル活動に関することであればみんなで決めることでしょう。

一般的に、欧米人が個人主義的であるのに対して、日本人は集団主義的であると言われる。集団主義とは、自分が所属する団体や組織の価値観や判断を個人のそれより大切に考えることです。日本人は本当ならばひとりで決められるものでも、みんなで決めることが好ましいと考える傾向があります。その背景には、個人の決定は偏る場合があるのに対して集団で決めれば中庸的な決定ができるという信念があります。すなわち、集団の決定は個人の決定に優越するという考えです。しかし、集団の決定は本当に安全で優れたものなのでしょうか。

集団力学は、集団の判断や行動傾向を心理学から研究する領域ですが、この集団力学では、集団の判断が必ずしも個人の判断に優越するとは限らないことを明らかにしています。

そのもっとも顕著な例がgroup polarization(集団極性化)が生じる場合です。これは、ある方向を少しでも志向する人間が集まって決定すると、最終的にはさらに極端に偏った決定をしてしまうという現象です。

たとえば、学生は勉強に励むべきかサークル活動をエンジョイすべきかといった問題を学生チームで話し合ったとしましょう。おそらく両方とも大切であるというバランスの良い答えが最適で、し、個人々人もそのことは分かっていることでしょう。

しかし、少しでも勉強志向の学生たちが話し合うと、サークルに夢中になるなんてとんでもない、勉強だけに集中すべきだという極端な結論を出してしまうことがあります。逆に、サークルは大切だという学生たちが話し合うと、勉強なんか全く必要ないという、これまた極端な結論を出してしまいがちになります。

この不思議な現象は、チームの中で各人が最初から抱く意識をお互いが慮る雰囲気が生まれて、その雰囲気の中で極端な結論へと導く動きに歯止めが効かなくなることによって生じると言われています。勉強が大切という雰囲気が少しでもあると、「いや、少しはサークル活動も...」と誰も言えなくなってしまうということです。

さて、この話から学ぶべきことは何でしょうか。皆さんの日常でも、友人たち、あるいは家族みんなで物事を決めることは多いと思います。集団主義的な傾向のある私たちは、みんなで決めたから正しいという思いを安易に持ちがちです。しかし、集団が個人より偏った劣悪な決定をする可能性もないとは限りません。これは、先の勉強かサークル活動かという問題のように価値観が絡んだ問題の決定では特に起こりがちです。そこで、この種の問題に対する決定では、たとえみんなで決めたものであっても、本当に妥当なのかということをひとりひとりが常に考えていく必要があります。集団の雰囲気に吞まれるのではなく、冷静で慎重に判断できる能力を培うことが大切ということです。

これからの4年間、適切な判断能力のもとで素晴らしい学生生活を歩むことを祈念しています。



相談するって意外にいいかも。

～サポセンのリアル～



大学生の「あるある」な悩みや不安

「課題ややらなくちゃいけないことを先延ばししてしまう」「グループワークが苦手・つらい」「周りは楽しそうなのに自分だけ浮いている気がする」「浅い関係ばかりで、本音を話せる友だちがいない」「自分に対する肯定感が持てない」「夜になると悲観的なことばかり考えてしまう」「気分の浮き沈みが激しい」「自分が何をしたいのかわからない」「将来のことを考えると焦る」これらは特別な悩みではありません。多くの大学生が、同じようなことで悩んでいます。「こんなことで相談していいのかな？」と思うことほど、相談していい内容なのです。

サポセン使える 場面・使った感想 〈仮想事例〉

朝、起きられない日が続いて、気分が落ち込み大学に行くのが辛くなってしまったAさん

相談してみたら...

1人で抱えなくていいと言われて、気持ちが楽になりました。医療機関も紹介してもらえました。

ゼミの発表が苦手で緊張のあまり必ず腹痛になるBさん

相談してみたら...

リラックスできる方法を教えてもらったので、今度は試してみようと前向きになりました。

自分のセクシュアリティのことで悩んでいるCさん

相談してみたら...

無理に話さなくても大丈夫でした。秘密を大切にしてもらえて、「ここなら話していい」と思えました。

友だち作りに出遅れてしまったDさん

相談してみたら...

みんなグループできているからどうしようと思ってたら、案外そういう相談が多いことを知りました。じっくりサークル選びをするのもいいかもと考え中です。

レポートが溜まりすぎてパニックのEさん、実はADHDの診断あり。

相談してみたら...

合理的配慮について教えてもらいました。学修支援コーディネーターと一緒にタスクを整理してくれて、頭がスッキリしました。

サポセンを使う意義と使い方

「相談する」は甘えでも負けでもありません。むしろ「相談する」は、自分を大切にする行動の一つであり、これからの生活で最も大切なスキルです。使い方は簡単。オンラインフォームに入力して予約日時を決めるだけです。



サポセン/イベント

サポセンの活用方法は「相談」だけではありません。さしあたって悩みことは大丈夫！
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

学部学年を超えて、交流してみませんか？

戸惑いの多い大学生活。学内に知っている人や友達がいるというだけでも心強いもの。同級生はもちろん、学部学年を超えて成蹊大生とつながり、学生生活の情報交換をしたり、思いを共有したりする時間を提供出来たら...と毎年企画しています！



6月

アナログゲームで 楽しもう！

今年も春に開催！昨年度は色々なカードゲームをしながら、和気あいあいと楽しく交流しました。どのゲームで遊ぶかも、その場でみんなで選びます。時間の許すかぎりゲームを楽しみましょう。無心に遊ぶことって、心の健康にとっても良い効果があるのです！



11月

講演会

毎年、旬なトピックについて外部講師をお招きしています！昨年は「プレゼン・面接でも大丈夫！！—不安や緊張との上手な付き合い方—」と題し、実践女子大学の富田望先生を講師にお迎えしました。人前で話すときの不安や緊張とうまく付き合うために、実生活ですぐに活用できるヒントや工夫を学び、とても有意義な時間となりました。今年も鋭意企画中です。どうぞお楽しみに！！



12月

ヨーガ

毎年恒例、忙しさに疲れている方、ストレスから解放されたい方にぴったりのイベントです！ヨーガの本場・インドで学んだ本格派講師から、わかりやすく丁寧なレクチャーを受けられる、贅沢な企画です。運動が苦手な方、身体が硬い方でも大丈夫！初心者の方も大歓迎です！心と身体をゆったりとほぐしながら、癒しのひとときを過ごし、自分自身を整えてみませんか？



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年生のみなさんに是非受講してほしい講義です。

サポセンを のぞいてみよう!



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。

学生サポートセンターには、上記のようなプライバシーが守られた複数の部屋があります。各部屋にカウンセラーや学修支援コーディネーターがおり、学生のみなさんは、1対1でじっくりと相談することができます。対面相談では、消毒・換気等、安全対策も徹底しています。オンライン相談(Zoom)、電話相談、メール相談も利用可能です。新規の相談中込は、「新規相談受付フォーム」(QRコード①)にアクセスいただくか、受付に直接来ていただくか、受付直通電話(0422-37-3807)までご一報ください。その他、サポセンの最新情報は「学生サポートセンター」の公式ウェブサイト(QRコード②)と公式X(IBTwitter)(QRコード③)で随時更新していますので、ご利用ください。

①
新規相談受付フォーム



②
公式ウェブサイト



③
公式X(IBTwitter)



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

“自分らしい答え”を 見つけていくための対話の場

専任カウンセラー 林 潤一郎

変化が速く先の読みにくい時代は、正解を知っていくことや、目の前の状況を見立てながら「自分らしい答えをその都度つくる力」が大切になります。大学生活では、進路や学び、人間関係、自分らしいメンタルヘルスの維持の仕方など、どれも一つの正解に収まりません。だからこそ、外から与えられた正解だけに頼ることなく、それを参照枠の1つにしながらも、「自分の価値観や判断の拠り所」を軸に、自分らしい答えを探し、育て、見つけていくことが重要です。

その力を育てるうえで欠かせないのが「対話」です。話すことは、単に気持ちを吐き出すだけではありません。経験を言葉にする過程で、出来事の意味づけが進み、感情と考えが整理され、点だった体験が線としてつながっていきます。その結果、「自分は何を大切にしたいのか」「何に引っかかっているのか」「次に何を試すか」が見えやすくなり、自分なりの答え、対処、解決法、見通しを模索していく力が鍛えられます。

本学の学生サポートセンターは、教育の一環として無料でカウンセリングが利用できる対話の場です。悩みの大小やまとまり具合は問いません。まだ言葉にならない迷いも歓迎です。いま抱えている大切な課題について向き合い、自分らしい答えと一緒に見つけていく場として、いつでも活用してもらえたらと願っています。

サポセン スタッフ



カウンセラー



いわた あつこ
岩田 淳子

文学部 特別任用教授/
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分前行動が苦手ですが、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步一步頑張ります！！



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。海外ドラマ・本、ホットヨガが趣味です。



みつなか
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。

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

几帳面な性格だけれど、せっかちなところも。
コンサートやミュージカルを聴きに行くのも、演奏するのも好きです。



しみず さとこ

清水 理子

公認心理師/臨床心理士

面倒くさがりのくせに、思い立ったら突然行動するタイプです。
猫と温泉が好きで、寒いのが苦手。



よこたに かずえ

横谷 和江

公認心理師/臨床心理士

心配性ですが、自分のことについてはずぼらです。好きな食べ物は
うどん、餃子、ソフトキャンディ。森林浴や温泉旅行も大好きです。

精神科医



ふくだ しんや

福田 真也

精神科医

相談日 月1回 第4水曜日 10:00~13:00

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。

学生サポートセンターの利用方法

新規の相談予約は右のQRコードの
WEB受付フォームから申し込みください。



その他のお問い合わせや予約変更連絡等は下記までご連絡ください。

☎ 0422-37-3807 (直通)

✉ seikeisaposen@ms.seikei.ac.jp

相談時間 月~金曜日 9:30~17:00 場所 1号館2階
(9:00から開室しております)

5月

らんちゃんミーティング

日程 2026年5月14日(木) 定員 20名程度

1年生のみなさん、楽しくおしゃべりして、知り合いづくりしませんか？

2年生以上の参加也大歓迎!!ランチはこちらで用意しています!

場所 1号館3階ギャザリングルーム

申込 SEIKEI PORTALからお申し込みください

6月

アナログゲームで楽しもう!

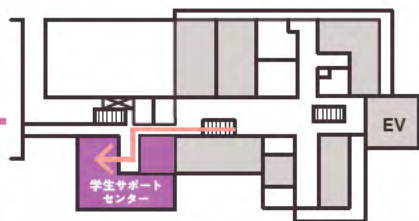
日程 2026年6月頃 日時未定 定員 10名程度

カードゲームやボードゲームで遊びませんか?ゲームをしたい、知り合いを作りたい、ストレスを解消したい、そんな皆さん大歓迎。話すのが苦手な人もゲームなら楽しい時間になるかも。無心に遊ぶことって、心の健康にもよいのです♪

場所 1号館3階ギャザリングルーム

申込 SEIKEI PORTALからお申し込みください

大学構内MAP



学生サポートセンターは1号館2階です

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

☎ 0422-37-3807 (直通)

☎ 0422-37-3879

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