

2024
AUTUMN

10



サポセン

SEIKEI University Student Support Center

ダイバーシティ(多様性)は なぜ大切なの？



本学では昨年度、ダイバーシティ&インクルージョン宣言を発表し、ガイドラインを制定しました。多様な人材が本学に所属する「ダイバーシティ」と、多様な個々の特性が活かされる「インクルージョン」は、本学の発展や競争力維持のために必要な前提条件であり、今後さらに推進する方針です。

最近ニュース等でダイバーシティという言葉を見ない日はなくなりました。「多様性」を意味するこの語は、人種・性別・宗教・価値観など属性が異なる人々が、同じ組織や集団で共存する状態を指します。この言葉が日本で使われるようになったのは、「男女共同参画社会基本法」(1999)を契機に、女性の管理職の割合や男性の育児休暇取得率等の数値目標が設定されたことや、最近では「出入国管理法改正」(2019)に伴う外国人労働者の積極的な受け入れ、定年引上げによる高齢者の雇用拡大(2020)「LGBT理解増進法」(2023)に関する企業の対応の広がりなどがその理由に挙げられます。

しかしなぜ多様性が重要なのですか、と問われた時、みなさんはどう答えますか？異なる文化や歴史的背景、そして価値観を認めることで多様性が生まれます。多様性は相対性とは異なる概念ですが、相互に結びついており、人類の歴史は、いわば多様性や相対性を獲得する長いプロセスでもありました。例えば欧州ではギリシャ・ローマ神話やゲルマン神話などの多神教を排除したキリスト教は、教会内の異端論争や神学論争、異教徒との宗教戦争である十字軍などを経て一神教の教義を強化していきましたが、しかしその後の宗教改革や啓蒙主義、自然科学の洗礼を受け、結局、宗教的多様性を受け入れざるをえませんでした。人類にとって多様性の獲得は必ずしも平坦な道ではなく、様々な錯誤と多大な犠牲を払った結果であることを覚えておく必要があります。

ただし歴史には反動がつきもので、多様性を排除する動きが進化論のような形をとると非常に危険です。ダーウィンは進化論において、生物が自然選択によって進化する過程を説明し、環境に適応しない個体は淘汰されるとしました。この進化論はさらに社会理解にも応用され、望ましくない遺伝子を持つ人々を人為的に制限することで優れた人類を残せるとする、優生学という疑似科学が提唱

されました。この考えは20世紀初頭に欧米に広がり、具体的には強制不妊手術や移民制限法が実施され、さらにナチスの優生思想にも大きな影響を与え、ユダヤ人以外にも、障がい者、同性愛者、共産主義者の多くの命を奪ったホロコーストを正当化しました。この優生学は日本も無関係ではなく、2024年7月に最高裁は、戦後の旧優生保護法を違憲とし、過去の強制不妊手術について国の賠償責任を認めました。

多様性を排除したいという欲望は、常に社会に潜在しています。特に同調圧力の強い社会や組織では、結束力や求心力の強化のために、多様性や異質な存在を排除して(例えば「いじめ」行為など)同一性を強化する力が時々働きます。個人の無意識レベルでも、自らのアイデンティティを守るために、自己に都合の悪い記憶や事実を意識から排除して抑圧する防衛規制が働くことを考えれば、多様性は必ずしも自明な状態ではなく、絶えずそれを維持する努力が私たちに求められています。気候変動から貧困問題まであらゆる問題が複雑化・高度化する現代において、問題解決には様々な考えの人々の協力が欠かせません。多様性のある組織のほうが、難問への取り組みで成果を上げることがデータ上でも実証されており、例えば、高度で複雑な問題に対応する理工学分野の全論文の90%は、多様な視点を集めたチームによるものです。本学が新たにラーニングコモンズを設置したのも、グループによる「集団知」を重視したからであり、そこで鍵になるのが多様性です。私たちはこの多様性をキーワードとして、2000年以上前にアリストテレスが語った「全体は部分の総和に勝る」という箴言の意味を、改めて問い直す必要があります。ヨーロッパでは、直近の欧州議会選挙で多様性や包括性の流れに逆行する極右勢力が台頭し、声高にナショナリズムや異文化排斥を主張しますが、私たちは今一人一人が冷静に、多様性と包括性が組織や社会の発展に不可欠であるという認識のもとに、多様性を守る覚悟と努力が求められています。センターとしても、これからのみなさんの自主的な活動に期待するとともに、様々なサポートを提供できればと考えています。

スマートフォン依存 スケール

日々の生活になくてはならない「スマホ」。でも、その使い方、大丈夫ですか？依存度を計るテストです。

以下の設問文について、全く違う（1点）、違う（2点）、どちらかという（3点）、どちらかというとその通り（4点）、その通り（5点）、全くその通り（6点）で回答してください。

短縮版
SAS-SV

スマホ使用のため、予定していた仕事や勉強ができない

スマホ使用のため、(クラスで)課題に取り組んだり、仕事や勉強をしている時に、集中できない

スマホを使っていると、手首や首の後ろに痛みを感じる

スマホがないと我慢できなくなると思う

スマホを手にしていないと、イライラしたり、怒りっぽくなる

スマホを使っていない時でも、スマホのことを考えている

スマホが毎日の生活にひどく悪影響を及ぼしても、スマホを使い続けると思う

ツイッター（現、X）やフェイスブックで他の人とのやり取りを見逃さないために、スマホを絶えずチェックする

(使う前に)意図してたよりスマホを長時間使ってしまう

周りの人が自分に対してスマホを使い過ぎていると言う

結果の見方：31点以上を「スマホ依存」の疑いとしています。

ただし「スマホ依存」は医学的診断名ではありません。結果から、自分のスマホの使い方を自己点検してください。

出典：Kwon M et al. PLoS One 2013; 8:e83558. 邦訳：久里浜医療センター。
<https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/screening/sas-sv.html>

ヘルプマークを

知っていますか？



障がい学生支援室 宮坂 幸香

電車やバス、街中でこのマークを見かけたことはありませんか？これは「ヘルプマーク」と言います。義足や人工関節を使用している、心臓や内臓といった身体の内部に障がいがある、がんや難病を患っている、言語に障がいがありコミュニケーションが取りにくい、妊娠初期の方など外見からは障がいがあると分からない方がこの「ヘルプマーク」を身に着けています。身に着けることで配慮や手助けを必要としていることを周囲の方に知らせるマークです。

「ヘルプマーク」の裏には、どのような配慮や手助けが必要か書かれています。例えば 体調が悪い場合は休ませてほしい、発作を起こしていたら救急車を呼んでほしい、言葉が出にくいから筆談で会話をしてほしいといった困った時の対応方法や、緊急連絡先や病院の名前と電話番号などの大切な情報です。

障がいと聞くと、車いすを利用していたり、視覚障がい者が白杖を持っていたり福祉機器を使用している方を思い浮かべると思いますが、でも、実際には目に見えない障がいや病気を抱えて、日常生活に不安や不便を感じている方は少なくありません。大学も様々な障がいや病気の学生が在籍していますから、もしかすると大学でもこのマークを見かけるかもしれません。実際に障がい学生支援室に来て、「ヘルプマーク」について知り、身に着けるようになった学生さんもいます。そして「体調不良のときに気づいてもらえないのではないか？」という不安がなくなったそうです。

もし「ヘルプマーク」を身に着けている方が困っている場面に遭遇したら…電車やバスで席を譲る、「何かお手伝いできることはありますか？」と声をかけるなど、私たちにもできることがあります。

このマークは「思いやりの心を繋ぐ」という想いが込められています。すべての人が気持ちよく安全に過ごせるよう「ヘルプマーク」の存在を知り、思いやりや助け合いなどの優しさが広がっていく社会になったら素敵ですね。

サポセン スタッフ紹介

カウンセラー

Counselor



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



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



やまざき めぐみ
山崎 めぐみ

公認心理師/臨床心理士



みつなか あゆみ
光宗 あゆみ

公認心理師/臨床心理士



おぎわら まい
荻田 真衣

公認心理師/臨床心理士



よしむら ゆみ
吉村 由未

公認心理師/臨床心理士

学修支援コーディネーター

Coordinator



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



みやざき ゆきか
宮坂 幸香
社会福祉士



みなむら たくろ
峯村 太郎
臨床心理士

精神科医

Psychiatrist



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。

10
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

公認心理師・臨床心理士
吉村 由未

自分に優しくしていますか？

一般に、日本人は他の国の人に比べ、自分に厳しい傾向が強いといわれています。「自分に優しくする」というフレーズ自体に抵抗がある人や、「厳しくしないとサボって成長しなくなりそう」と思う人もいられるかもしれません。

しかしながら、厳しさによって自分を奮い立たせることには限界があります。なぜなら、厳しさを原動力にした頑張りには常に自己批判的なものになり、自己否定に陥りやすく自信が生まれにくいからです。逆に、自分に優しくすると「自分にも価値があり、できることがある」という感覚が生じ、目標に挑むエネルギー源になります。

では、自分に本当の意味で優しくするとは、具体的にどうということなのでしょう？よく言われる、自尊心とも少し違います。自尊心は、自分の優れた点を評価する感情ですが、自分を本当に大切に思う気持ちは、「私たちは皆完璧ではない」ことを認め、自分のあるがままの姿を受け入れ思いやる態度です。真の優しさの前では、私たちはなんら「スゴイ」存在である必要はないのです。

また、優しくするのは、「甘やかす」こととも異なります。

本当の優しさとは、目先の快楽やその場しのぎで欲しいものを与える甘やかすとは違い、長い目で見た上で、自分の心身の健康や幸福や成長のために必要な行動をとることです。つまり、単純に良し悪しを評価して良い点だけを認めるのではなく、自分の真の味方になり、常に温かく見守り応援しながら、「自分にとって本当に必要なもの、こととは？」を考えながら自分に接することなのです。

皆さんも、どうぞ自分自身の最大最良の味方でいてあげてください。

すぐにはその思いになれない人も、その「練習」や「ふり」からでかまいません。地球上の80億の人々のなかで、間違いなくあなたはたった一人しかいない、かけがえのない存在なのですから。

ヨーガ 2024年10月18日(火) 4限(15:00-16:40)

10月

インド政府認定ヨーガ・カレッジで学ばれた講師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 パドマ・ヨガ・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 定員 50名 会費 無料 持ち物 ヨガマットまたはバスタオル

申込 SEIKEI PORTALからお申し込みください

※動きやすい服装(パンツスタイル)でお越しください

先延ばしを克服する!!

2024年11月7日(木) 4限(15:00-16:40)

11月

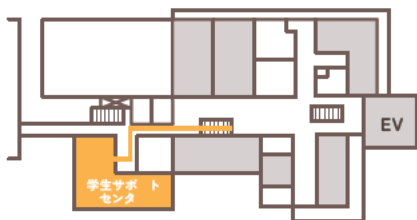
先延ばし克服のためのヒントや工夫をレクチャーとワークを通して学べます!

講師 藤原 祥子 氏 東京大学 相談支援研究開発センタ

場所 未定 定員 30名 会費 無料

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

サポセン

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>