

光風 — Koufuu —

第39号

令和 6 年度



話題の物語など、
いろいろな本を置いています！

学生相談室では図書の貸出しを行っています。
様々なジャンルの本があり、簡単な手続きで
借りることができますので、気軽にご利用ください。
『心配事の9割は起こらない』のような、
考え方のヒントになるような本も置いています。

- 「芸術鑑賞で心のデトックス」 文学部 高志 緑
- 第77回・第78回 ティーアワー
- 令和5年度 来談状況
- 学生相談室コラム 「気持ちの“ものさし”」



芸術鑑賞で心のデトックス

文学部 高志 緑

芸術とは、どのようなものを指すでしょうか。具体例を挙げればいろいろ出てきます。伝統的な分類では、彫刻・絵画・工芸・建築などの三次元空間に展開する場合は空間芸術（＝美術）、音楽・演劇・映画・文芸など時間の経過に従って展開する場合は時間芸術と呼ばれます。両方の性質をもつ作品もあり、この先新しい分類法が現れるかもしれません。では、それらをひっくるめた芸術全体の定義とは？これは哲学的で難解な問題です。

大筋では、「何らかの方法で何がしかを表現したもの」を指す言葉といえますが、最低限の衣食住に供するものの、単純な記号にはあまり使われません。一なくても直接命に関わらない。付加価値なのに、どんな時代にも生産され鑑賞されてきた。人々が労力や財力、技術を費やして、よりよい表現を目指してきた。鑑賞され続ける限り、人間よりはるかに長い寿命を持っている。作者のいない世界で、作品が他者に影響を与え、新たな何かを生み出すきっかけともなる。—（ここでは美しさの定義や、自然が作り出す神秘的な造形、社会的経済的側面などは横に置き、シンプルに考えています。）

人が芸術作品を造り出すとき、自己の内面を開放し、他者から見えるかたちに変化させます。出来上がった作品は必ずしも思い通りのかたちではないかもしれませんが、思索や訓練、試行錯誤といった人間の精神的・肉体的な営みを背負っています。そういう見方・感じ方ができるようになれば、芸術を身近な友達にすることができます。

芸術を鑑賞する際、作品は鑑賞する人の五感を占有します。そのようにして他者の精神的活動に触れ、刺激を受けることで、自分自身の内面が解放されたり、あまい心の状態が輪郭を取り戻したり、今まで分からなかったことに気づいたりします。おそらくこの時、自分の内面が他者の精神の営みを受け止めていっぱいになり、その分もともと自身の内面にあった感情や感覚が押し出されてくるのだと思います。一つ目の例は、普段泣かない人が映画や物語に涙し、後ですっきりするようなイメージでしょうか。二つ目は、例えば他の誰かと同じ作品を鑑賞し、それぞれに違った感想を共有することで、自分の感覚をより認識することができます。三つ目は、過去に鑑賞した作品を何年か先で再度鑑賞すると、初めは分からなかったことに気づくということがあります。自分自身が成長し、感じ方や受け止め方が変わるためですが、芸術作品は変わらないのに（静的）、芸術鑑賞という行為は動的なものである、といえます。

私は美術史を研究していますが、私の専門とする分野では当時芸術家が職人と呼ばれていて、注文通りの制作や型通りの量産をも手掛けていました。プロの職人は、内面の開放ではなく正確に注文に応えることが求められるので、私が普段見ている作品は純粋な芸術ばかりではありません。しかし、注文主の期待値をはるかに超えるであろう作品や、目立たないように作者が内面の昇華を果たしているかもしれない表現に出会うと、会ったこともない作者と心の交流ができたような気がして、少し嬉しい気分になります。好きなことと本業が近くてよかった、と感じます。

第 77 回・第 78 回《ティーアワー》

学生相談室では年 2 回「ティーアワー」を開催しています。リラクゼーションやハーバリウム等、皆さんが興味を持って楽しめるものを企画しています。開催日時や内容については、約 1 ヶ月前から HP や学内掲示ポスターで案内しています。

第 77 回『いまここを感じる マインドフルネスによるリラクゼーション』（令和 6 年 6 月 26 日）

講師には本学ティーアワーで大好評の大野雄亮先生にお越しいただきました。先生のお手本と声掛けで、約 1 時間、リラクゼーションのワークをおこないました。「発表の時、緊張し



やすいので、それを和らげる方法を学べたのが良かったです」、「心と体は繋がってるんだと感じた」等の感想が寄せられました。

第 78 回『自分を知ろう！』（令和 6 年 11 月 25 日）

性格検査、職業興味検査、健康調査から心理検査を各自で選んでもらい、心理検査結果から分かる自分の特徴について考える時間を持ちました。「自分の強みや長所などが分かった」、「自覚している部分や、自分の知らない自分の一面を発見することができた」等の感想が寄せられました。

《ランチアワー》授業期間中の月曜日昼休みに、お昼のひとときを私達カウンセラーと一緒に過ごす「ランチアワー」を開催しています。お昼休みをどこで過ごすか、お弁当をどこで食べよう…、誰かとご飯を食べたいな、と思ったら、学生相談室にお越しください。お待ちしております。

令和5年度 来談状況

1. 来談者実数、及び来談者のべ人数 (図1)

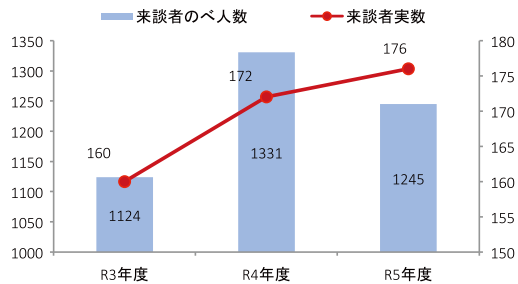


図1 年度別来談者実数・来談のべ人数

来談率（来談実人数を在籍学生数で除した数値：各年度7月1日時点の在籍者数を基に計算）はR3年度が5.5%、R4年度が6.3%、R5年度が6.9%であった。日本学生相談学会の「2021年度学生相談機関に関する調査報告」（学生相談研究 第43巻第1号 2022）では4年制大学の学生相談室の来談率が平均4.4%となっていることから、本学の来談率は高いことがわかる。

2. 学部別来談者実人数、及び学部・相談内容別のべ人数 (図2)

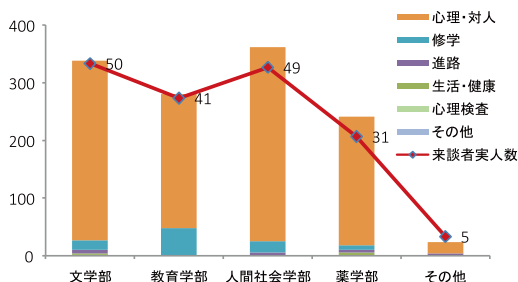


図2 学部別来談者実数、及び学部・相談内容別延べ件数

学部別の「その他」とは卒業生・退学生（1年間のフォロー面接を行っている）、大学院生である。相談内容について、本学では「心理・対人（自分の性格について、対人関係の問題等）」、「修学（単位に関すること、転部転学科・留年・休退学）」、「進路（進学や就職・将来について）」、「生活・健康（経済的な問題、アルバイトや課外活動に関すること、健康面等）」、「心理検査」、「その他」の6つに分類している。

各学部によって来談者実人数に大きな違いはないが、のべ人数は薬学部のみ少ない傾向にある。相談内容は、例年通り、どの学部の学生も「心理・対人」での相談がその多くを占めていた。

3. 学年別来談者実数、及び学年・相談内容別のべ人数 (図3)

1回生の利用が多いのは、H31（R元）年度より、新入生を対象とした「心の健康調査」を実施しており、気がかりな学生に対してアセスメント面接を行い、その後、継続相談となったことによる。3回生は1回生の時に来談した学生が再来談するケースが多くみられた。各

学年ともに心理相談が多数であり、後期には単位不足による修学相談もあった。

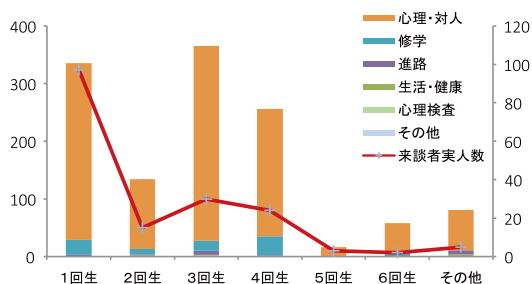


図3 学年別来談者実数、及び学部・相談内容別のべ人数

4. 来談者別のべ人数 (図4)

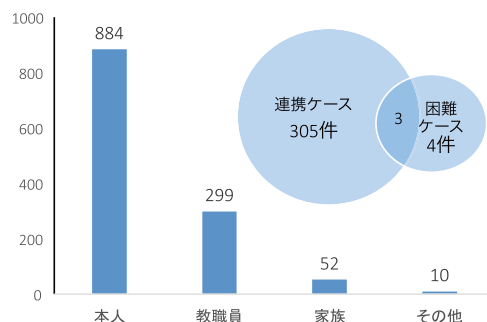


図4 来談者別のべ人数、「連携」・「困難」ケース数

例年通り、本人からの相談が多く、次いで、教職員からの学生に関する相談を受けることが、学生相談室への相談に繋がっている。本学では重篤度の高いケースとして、他部署や他機関と連携が必要なケース（連携ケース）、学生生活を送る上で困難な事が生じているとカウンセラーが判断したケース（困難ケース）をカウントしている。R5年度は、連携ケースが延べ305件で（昨年度316件）、困難ケースが延べ4件（同2件）であり、連携が必要なケースが多い傾向が続いている。

5. 月別来談件数、及び新規受付件数 (図5)

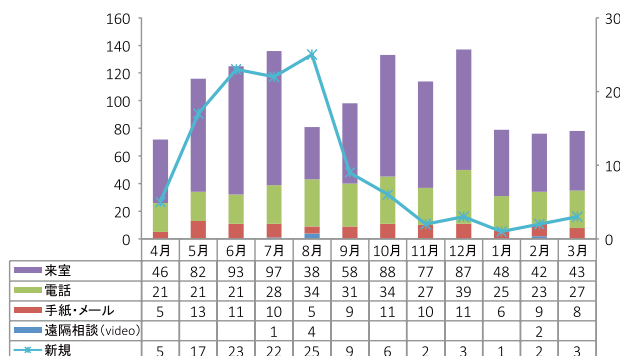


図5 月別相談件数および新規受付件数

例年と比べると、令和5年度は4月の相談件数が少ない傾向にあった。5月以降の前期、および、後期開始後から12月までは130件前後の件数で、例年通り、相談の多い状態が続いた。長期休暇中の8月9月や1月～3月は、授業期間中に比べると、相談件数は少なく、例年通りであったが、この年は2月の件数が例年より多かったのが特徴的である。新規件数は前期に集中して多く、後期は継続面接が多いことがわかる。

気持ちの“ものさし”

カウンセラー 森 布季

今号では「気持ちの“ものさし”」について考えてみたいと思います。人の気持ちをはかるような“ものさし”があるとすれば、人それぞれ違った目盛りのものを持っていることでしょう。単純で大きな、ざっくりとした目盛りの“ものさし”を持っている人もいれば、1ミリ単位で刻まれている目盛りを持った人もいます。つまり、細かい気持ちや感性を感じ取る力に違いがあると言えます。例えば、足を骨折してギブスを巻いている人がいるとします。周囲の人たちは「あの人はケガをしているんだな」と認識でき、「助けた方がいいかもしれない」とその不便さや辛さを想像しやすくなります。しかし、骨折が治り、ギブスを外しても、足に痛みが残り、骨折をする前のように歩くことができなくなっているような場合、相手の痛みや辛さは目に見えませんが、人それぞれが持つ「気持ちの“ものさし”」ではかることになります。そのため、なかには「傷や骨折が治っているのに痛みがあるのはおかしい」とか、「痛みがあると思い込んでいるのではないか」とか、「リハビリが足りないのではないか」と言う人がいます。このような人は、おそらく、ざっくりとした目盛りの“ものさし”を持った人だろうと想像します。痛みを感じるのは当人の思い込みやリハビリが足りないことも原因なのかもしれませんが、人によって痛みの感じ方が違うこと、痛みがやわらく時間も違うことを、一度は考えてみることも大事なことでないでしょうか。

また、同じような経験をして、痛みや辛さを克服してきた人なら、その人の気持ちが分かることも多いですが、逆に「自分は克服したのだから、あなたもできるはず。頑張れ！」と励ますことがあります。このように痛みの辛さを「ないこと」にしたり、「治っているのに、まだ痛みを感じるのはあなたが弱いから」と相手を責めたりする人は、自分の“ものさし”の目盛りと相手のそれが異なるという認識が乏しい人と言えます。まだ歩き始めたばかりのヨチヨチ歩きの幼児はよく転びます。その幼児に向かって、「どうしてそんな所で転ぶの！」と責めるような口調で言う人はあまりいないでしょう。たいていは「痛かったね」とか、「痛い、痛い、飛んでいけ♪」と優しく、痛みに寄り添うような声掛けをします。この幼児への声掛けと同じように、どのような年齢の相手でも励ましの言葉をかける前に、「治ったばかりは痛いよね」と痛みに寄り添う言葉を先にかけておいて、「でも、自分は克服したのだから、あなたもできるはず」と励ましの言葉をかけるようにしてみてもいいでしょうか。

学生相談室に持ち込まれる相談の中で、毎年変わらずあるのが、友人関係や親子関係などの人間関係の相談です。お互いが、相手の気持ちの“ものさし”の目盛りが異なることをもう少し認識できれば、時間はかかっても良い方向に変わっていくのではないかと思うことがあります。

(参考図書) 岩宮恵子 (著)『思春期心性とサブカルチャー』 遠見書房 2024 年

図書貸出しのご案内

学生相談室では図書の貸出しを行っています。考え方のヒントになるような本、小説など、様々なジャンルの本がありますので、気軽にご利用ください。ここでは表紙には写っていない、2024 年度に購入した本をご紹介します。

- ・心に折り合いをつけて うまいことやる習慣
- ・こころを晴らす 55 のヒント
- ・大丈夫じゃないのに、大丈夫なふりをした
- ・かくれ繊細さんの「やりたいこと」の見つけ方
- ・成瀬は天下を取りにいく
- ・成瀬は信じた道をいく
- ・六人の嘘つきな大学生
- ・マンガでやさしくわかる認知行動療法
- ・マンガでやさしくわかるレジリエンス

編集後記

第 39 号では、文学部歴史文化学科の高志緑先生より、先生のご専門である「美術史」の視点から、「芸術創作や芸術鑑賞における心の浄化作用」についての話題をいただきました。芸術作品を再度鑑賞した時の感想や気づきについて、「芸術作品は変わらないのに、芸術鑑賞という行為は動的である」という言葉がとても印象に残ったとともに、この動的な心地よい体験が心の浄化作用には大切なことだと思いました。

2025 年は阪神・淡路大震災から 30 年となる節目の年です。テレビで流れてくる映像を観ることで、当時のことを思い出す機会が増えました。一方で、この震災以降、広く浸透した“心のケア”の重要性を再認識しました。

学生相談室では学生の皆さんの「悩む」過程に寄り添い、より良い学生生活になるよう心理的サポートをおこなっています。(森)