

# 学生のこころへの関わり方～労いと共感・レジリエンス～



国立大学法人大阪大学大学院工学研究科  
レジリエンスサポート&トレーニングセンター講師  
根岸和政

## 自己紹介 根岸和政(公認心理師)

- ・自立援助ホーム・児童養護施設指導員

思春期・青年期(15歳～18歳)の社会的自立・適応支援に従事

サンフランシスコ州立大学教授 田中万里子博士(心理学)の弟子となる。

- ・精神科クリニック ソーシャルワーカー&心理技術者

児童虐待・DV・ハラスメント・犯罪被害者等の社会復帰支援に従事

閉じこもり・引きこもりに悩む親の会担当

- ・大阪大学大学院工学研究科特任研究員

経済産業省社会人基礎力育成事業・人間力アッププロジェクトに従事

- ・現在 大阪大学大学院工学研究科レジリンスサポート&トレーニングセンター講師

工学部・工学研究科相談室&レジリエンス・サポートルーム運営

ハラスメント防止委員 大阪大学飛行機制作研究会albatross副顧問

- ・一般財団法人 大阪漢方医学振興財団 理事

- ・近畿大学大学院総合理工学研究科非常勤講師

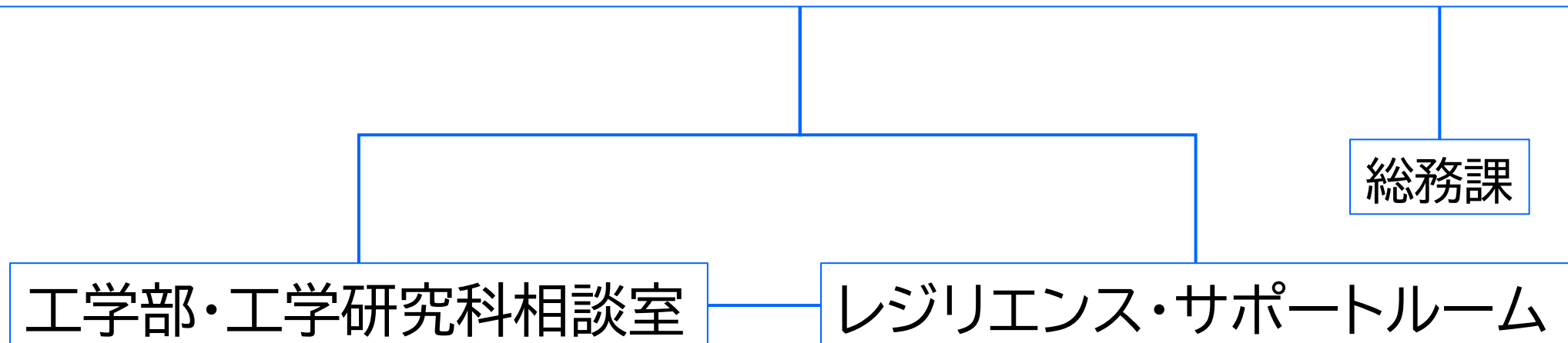
- ・株式会社創晶應心 取締役

# 大阪大学工学部・工学研究科における全構成員支援について

## レジリエンスサポート&トレーニングセンター(ReST)

目的:工学研究科・工学部の全構成員を対象にストレスケア及び心の悩みの整理・解消をサポートし、円滑な教育・研究・業務遂行に寄与すること。

センター長(工学部・工学研究科長) 副センター長 工学部事務部長  
レジリエンスサポート&トレーニングセンター運営委員会



連携先:工学研究科 教務課学支援係・全学キャンパスライフ健康支援・相談センター  
外部医療機関3か所 弁護士事務所4か所

# 工学部・工学研究科相談室

工学部・工学研究科全構成員・保護者/ご家族のための相談室

- ・緊急電話対応:24時間365日を基本
- ・相談室のコンセプト「決して見捨てない」



# 学生ケア - レジリエンス・サポートルーム(学生支援室)

## Concept

大学で引きこもろう！(大学内で過ごす時間を増やすことから)

「たとえ、中退しても、阪大工学部に来て良かったという思いを残したい。」



レジリエンス・サポートルーム(学生支援室)不登校生のケア・復学支援が中心

# レジリエンス・サポートルーム 特別講座

工学部・工学研究科  
レジリエンス・サポートルーム利用学生限定  
特別講座



レジリエンス・サポートルーム  
利用学生のための  
**YOGA**  
ヨガ教室

対面・オンライン同時開催

どこでも、どなたでも、体が硬くても大丈夫！  
運動習慣・身体を動かすきっかけづくり。  
ココロと身体の悩みを自分で改善できる  
ノウハウをレクチャーします。

開催日：2月20日(火)、2月29日(木)  
3月7日(木)、3月12日(火)

時間：17:10～18:10

会場：レジリエンス・サポートルーム

費用：無料

定員：各回5名まで

持ち物：動きやすい服装でご参加ください。  
ヨガマットは無料で貸し出しあり。

#### お問合せ先

工学研究科 レジリエンス・サポートルーム(学生支援室)  
rs-office@compliance.eng.osaka-u.ac.jp  
06-6105-6090

#### <講師>

たかはし みほ (Yoga Garden Place)

2011年より7年間、大手ヨガスタジオのインストラクターとして活動。産業カウンセラー養成講座修了後、2017年 Yoga Garden Placeを設立。2019年より理学療法士・ヨガインストラクターの中村尚人氏が立ち上げた「アーサナ・アロマ・アフォーチ(AA's)」のアーサナ教室に参加。運動学で身体と心の力を引き出すヨガを学び、ケガ無く、安全で機能的なヨガポーズを伝える活動を続けている。

#### お申込みはこちらから

【お申込みフォーム】




<https://forms.office.com/r/wkArDGV7zM>  
メールまたは入口受付でもお申込み可能です。

レジリエンス・サポートルーム所属部署のHP

工学部/工学研究科 レジリエンス教育部門HP <http://www.juf.eng.osaka-u.ac.jp/resilience/>



工学部・工学研究科  
レジリエンス・サポートルーム利用学生限定  
特別講座



Aroma  
therapy

menu-

- ・芳香浴
- ・ハンドバス
- ・嗅覚トレーニング
- ・セルフトリートメント
- ・アロマクラフト
- ・ルームスプレー
- ・クリーム etc.

心地よい香りを嗅ぐことは、  
リラックスし冷静に物事を考える助けになります。  
この講座では、実際に香りを体験しながら、  
セルフトリートメント・アロマスプレーなどで  
手軽にできるアロマセルフケアを学びます。

#### 注意点

医師の治療を受けている方は、かかりつけの医師にご相談ください。また、アレルギーをお持ちの方や、アロマについてご不安な点がございましたら、お気軽にご相談ください。

#### お問合せ先

工学研究科 レジリエンス・サポートルーム(学生支援室)  
rs-office@compliance.eng.osaka-u.ac.jp  
06-6105-6090

#### 悩み事、困りごとの相談窓口

※ 悩み事、困りごと、どのような相談でもお聞かせください。女性カウンセラーをご希望の場合はお知らせください。  
工学部・工学研究科相談室 カウンセリング・コンサルティングルーム / カウンセリング・サポートルーム  
【お問い合わせ先メールアドレス】soudan@compliance.eng.osaka-u.ac.jp

工学部/工学研究科 レジリエンス教育部門HP <http://www.juf.eng.osaka-u.ac.jp/resilience/index.htm>



工学部・工学研究科所属 女子学生限定



女子学生のための  
**アロマセラピー講座**

毎月第2木曜日 17:15～18:00 セルフトリートメント  
ハンド or フット

毎月第4木曜日 17:15～18:00 アロマスプレー作り

※ 祝日・休業日の場合は開催日を変更いたします。お気軽にお問い合わせ下さい。

心地よい香りを嗅ぐことは、  
リラックスし冷静に物事を考える助けになります。  
この講座では、実際に香りを体験しながら、  
セルフトリートメント・アロマスプレーなどで  
手軽にできるアロマセルフケアを学びます。

#### 申込み方法

参加日程、所属、氏名をお書き添えの上、  
開催日の2日前までに、メールにてお申し込みください。  
アレルギーをお持ちの方や、アロマについてご不安な点がございましたら、お気軽にご相談ください。

#### 申込先問合せ

工学研究科コンプライアンス室  
レジリエンス教育部門  
レジリエンス・サポートルーム(学生支援室)  
rs-office@compliance.eng.osaka-u.ac.jp  
06-6105-6090

※ 新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、中止・延期とさせていただきます。あらかじめご了承ください。

#### 悩み事、困りごとの相談窓口

※ 悩み事、困りごと、どのような相談でもお聞かせください。女性カウンセラーをご希望の場合はお知らせください。  
工学部・工学研究科相談室 カウンセリング・コンサルティングルーム / カウンセリング・サポートルーム  
【お問い合わせ先メールアドレス】soudan@compliance.eng.osaka-u.ac.jp

工学部/工学研究科 レジリエンス教育部門HP <http://www.juf.eng.osaka-u.ac.jp/resilience/index.htm>



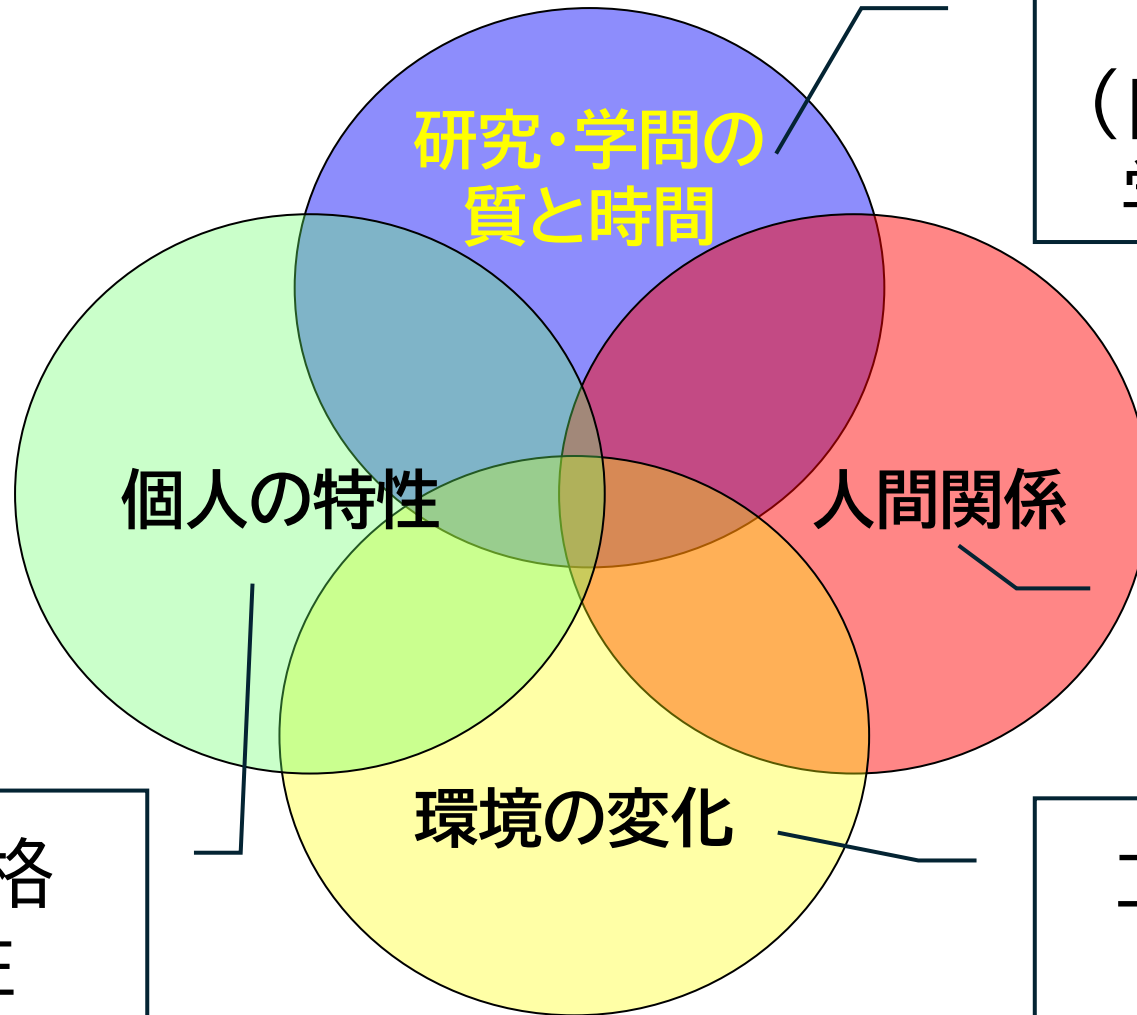
はじめに

「学生のこころへ関わり方について、  
ご参考にして頂ければ幸いです。」

本日の流れ

- ・学生への「こころへの関わり」に対するヒント
- ・学生への関わり方～コミュニケーション編～
- ・メンタルに不調を来した学生に対する接し方
- ・事例検討
- ・質疑応答

# 1. 学生のこころにダメージを与える要因



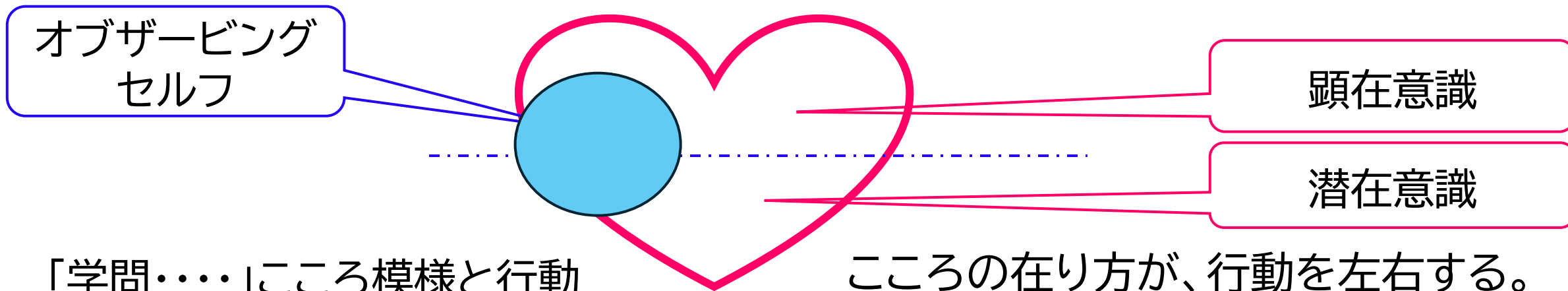
高高度な学問・研究  
(自己認識と現実のギャップ)  
学生にとっては厳しい教育

いじめ・ハラスメントなど

内向的性格  
発達特性  
ストレス脆弱性

コロナ禍ストレス  
研究室配属  
ライフイベントなど

2. 私たちの行動は、顕在意識10% 潜在意識90%でコントロールしている。



顕在意識	潜在意識	顕在意識と潜在意識	行 動	アプローチ
したい	したい	一致している。	する	見守り
したくない	する	潜在意識が勝る	する	労いと共感
したくない	したくない	一致している。	したくない	したいことの明確化
したい	したくない	潜在意識が勝る	したくない	心理学的アプローチ

3. 人の行動は、目的(欲求・願望)によって決まる。⇒精神科医:アルフレッド・アドラー  
 学問・研究に対する「こころ模様と行動」

	したいからする	したくないけどする
意識	意識OK・潜在意識OK	意識NO・潜在意識OK
目的	学業・研究を修める。	学業・研究を修める。
理由	自己成長・自己実現のため	ストレス耐性がある
結果	卒業・修了・学位取得	卒業・修了・学位取得

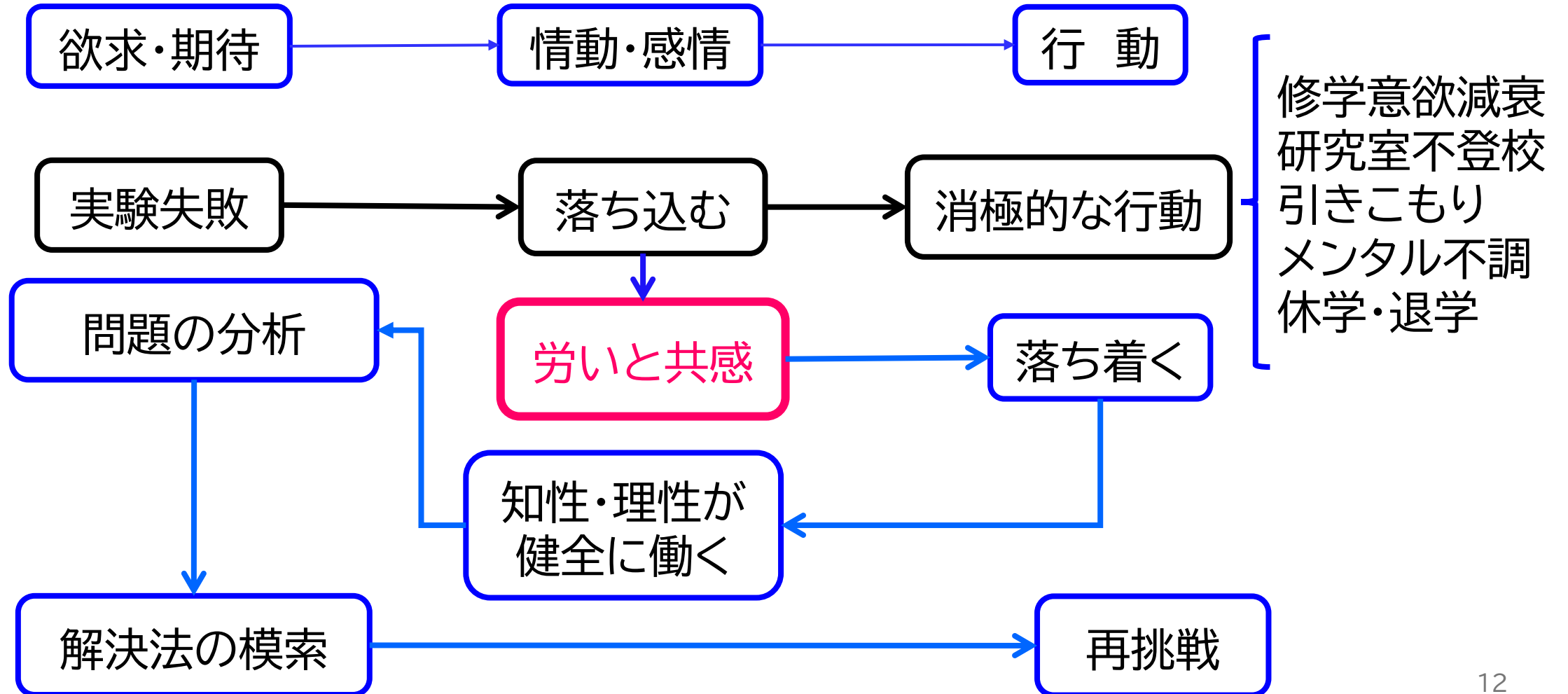
教育・研究指導以前の問題・心理的なケアが必要		
	したくないからしない	したいけどできない
意識	意識NO・潜在意識NO	意識OK・潜在意識NO
目的	自分の傷つきを回避する。	自分の傷つきを回避する。
理由	ストレス脆弱性・環境不適合	ストレス脆弱性・環境不適合
結果	ひこもり・休学・退学等	メンタル不調・休学・退学等

## 4. 人間の行動は、達成欲求・権力欲求・親和欲求・回避欲求のいずれかの動機に基づいている。【欲求理論：米国心理学者デビット・マクレランド】

行動動機の欲求種類	特徴	アプローチ1	アプローチ2	アプローチ3
達成欲求が強い学生	何事も自分でやりたい	研究結果等の満足度を訊く	共感と労い	更に、どうしたいかを訊く
権力欲求が強い学生	人より秀でていたい	研究への取り組み姿勢を訊く	労いと共感	長所をフィードバックする
親和欲求が強い学生	人から承認されたい	本来の目的を訊く	共感と労い	チームの一員であることを喚起
回避欲求が強い学生	挑戦やリスクを避けたい	研究等に伴う感情を訊く	共感	勇気づけが必要

5. 人間の言動を規定しているのは、感情であり、その感情を規定しているのは、  
欲求・期待・願望の満足度である。⇒サンフランシスコ州立大学名誉教授 田中万里子(心理学博士)

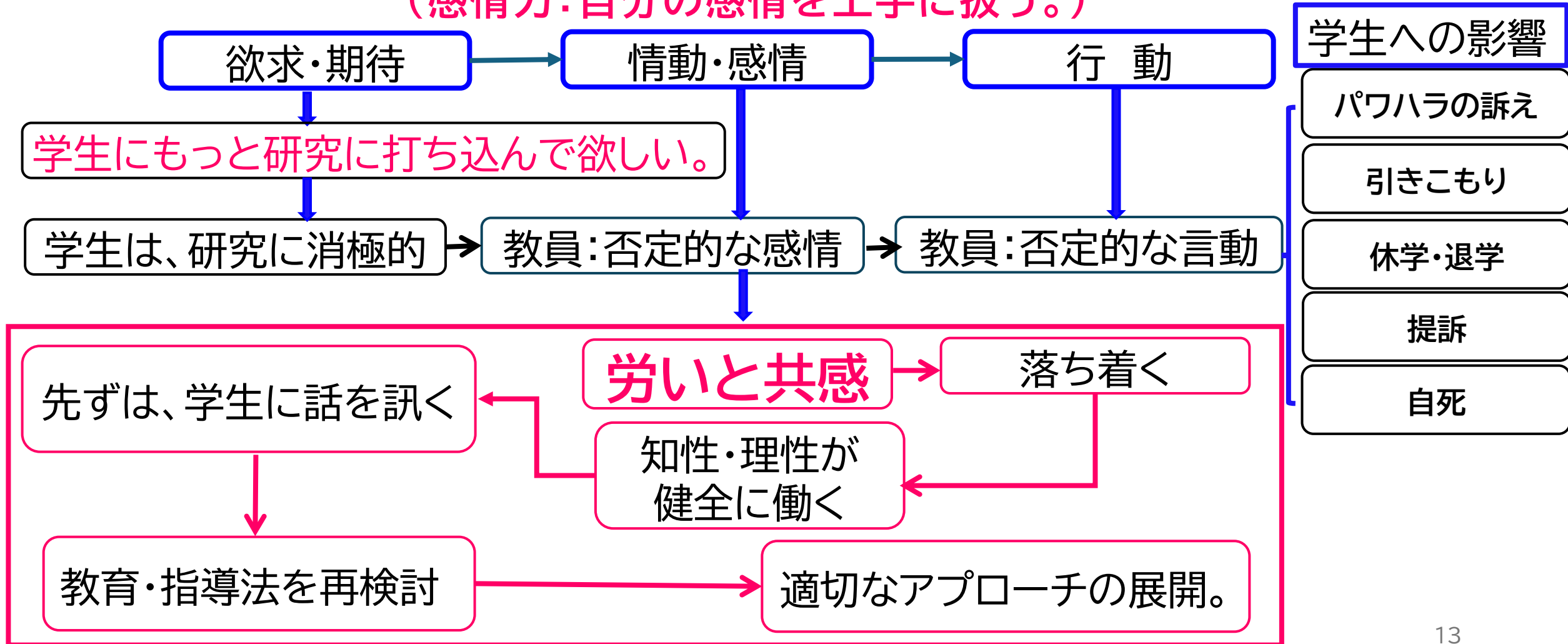
【共感力 学生のこころに共感しろう。】



## 学生のこころに労いと共感を与えるためには？

教育・指導時に、最も大切なのは、冷静で落ち着いていること。

(感情力:自分の感情を上手に扱う。)



## 労いと共感をベースに教育するメリット

【**労いと共感は、成功や失敗、どのプロセスにおいても成立する。**】

嬉しい・楽しい、心地いい、達成感、満足感に共感してもらえると、その感情は膨らむ。

**※更に元気になる⇒自己効力感が上がる。**

辛い、苦しい、悲しい、不安・焦燥感、恐怖に共感してもらえると、その感情は和らぐ。

**※精神的に安定する。**

好ましくない結果であっても、労われることで、前向きになりやすくなる。

【人は、労いと共感によって、落ち着く。】

理性・知性が健全に機能する。**※失敗からの立ち直りが早くなる。**

【学生との人間関係が良くなる。】

**※ハラスメント加害者リスクが減る。**

学生に共感するために、ご自身の感情に共感して冷静になることがポイントです。

**※厳しい指導のスタンスを変えないのであれば、そのことをはじめに明言しておく。**

## 応答例

実験に失敗して落ち込んでいる学生

⇒落ち込んでる場合か！次のアプローチを考えなさい。=感情を無視して指示

⇒失敗して落ち込んでるんだね。頑張ったのにね。

周囲の目が気になり、研究室不登校気味

⇒周囲は、君のことをそんなに気にしていないよ。=感情を無視して励まし

⇒周りの目がとても気になって、研究室に来るのがつらくなったんだね。

単位が不足している学生⇒卒業は、無理だね。=理由を訊かずに結論

⇒どういうことで、単位が不足することになったの？(答えに対して共感)

あと、これだけ取得すれば卒業できるよ。

ご指摘は、正しい。しかし・・・人間関係の親密加減によっては、ダメージを与えてしまう。

言動の背景にある感情を拾い、共感してから、応答する必要があります。

## 6. 学生の認識のズレ

・高校までは、生徒＝従って生きる人。➡ 大学は、学生＝学問に生きる人。

※修羅場・社会経験も豊富な教員と修羅場も社会経験も乏しい学生

※成育歴・環境・文化・社会背景・価値観にギャップ。

教職員の常識・正当・妥当なことが、学生にとっては、常識・正当・妥当とは限らない。

・以前：先生から飲みにも誘われた。学生：仕方ないかなと思っても、行った。

・昨今：先生から飲みにも誘われた。学生：強要された。

⇒学生：嫌悪感・不登校・ハラスメントの訴え

【学問・研究・教育に対する心構え】

・教員：研究は、誰も手がけていないテーマに対して、理論や技術を確立すること。

・学生：答えのないものを求める意味がわからない。

・教員の学生時代：ダメ出しされて、鍛えられた。研究者を目指した。

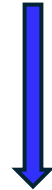
・最近の学生：ダメ出しされたので、訴えます。タイトルが欲しいだけです。

自己の概念と体験する現実のギャップが、不適応をおこす。カール・ロジャール(米国心理学者) 16

修羅場を乗り越えてきた教職員  修羅場を知らない学生

## 事例 某大学のある学生たちの訴え

- ・「使えない奴」と言われる筋合いはありません。
- ・私たちは、従業員ではありません。学生です。
- ・私たちは、先生の研究の為の使用人ではありません。



- ・先生方は、研究成果を出す使命があります。
- ・その研究に関わる学生は、そのプロセスから学ぶことが目的です。
- ・学ぶ機会としてのアプローチを明確にしておく必要があります。
- ・研究結果の如何に関わらず、そのプロセスで何を学んだのかを訊くことです。

## 7. 発達特性のある学生への関わり方

- ・マルチタスクが、苦手。**1つ終わってから、次のステップへ。一段、一段**
- ・抽象的表現に対して、理解が難しい。(誤解や早とちり)**具体的に伝える。**
- ・感覚過敏 声は穏やかに。**大きな声は、恐怖心を抱かせる可能性大**
- ・視覚的情報は、理解しやすい。**指示などは、可視化して説明する。**
- ・集中力が続かない。**気の散るようなものがない場所の方が集中しやすい。**
- ・衝動的、易怒性が高い。**ストレス過多にならないようにコントロールしてあげる。**
- ・物が片づけられない。**実験器具など、マニュアル、チェックリストを用意する。**
- ・悪気なく人を傷つける言動。**真に受けない。**
- ・生活が不規則。ゼミなどについては、「**〇〇時に来ること**」と伝え、メモさせる。
- ・期限を守るのが難しい。時間の構造化が難しい。**計画表を可視化**
- ・忘れっぽい。**チェックリストを作らせる。**
- ・新しいことの習得に時間がかかる。**バイブーステップで成功体験を積めるようにしていく。**

## 8. 注意・叱責のお作法

- 教育的観点を強く意識していただき、感情を落ち着かせてから、ご指導ください。
- 人間の言動には、必ず動機があります。しかし、詰問は禁忌です。追い詰めてしまいます。
- 注意・指導の理由を明確に述べて下さい。
- 複数の問題がある場合、注意・指導の重点を絞り込んで下さい。
- メールによる注意叱責は、学生どのように捉えるかを慎重に吟味する必要があります。
- 最後には、相互に必ず笑顔で叱責に終止符が打てるようにして下さい。
- 前向きな変容を促す勇気づけが大切です。
- 「今の現状では、卒業できないと思う。」⇒「これをクリアすれば、卒業できると思うよ。」
- 打てば響く・・・→最近では、打てば壊れる可能性が大
- 最近の学生はレジリエンスが低いとの指摘してもあります。

## 8. 注意・叱責のお作法

【人に焦点を当てずに、その学生の言動に対して注意・指導をする。】

例) 学生の考えた実験アプローチが、稚拙であった。

・教員: 「お前、アホか。小学生からやり直せ。」

・教員: 「自分なりに考えたことは認めます。さらに工夫が必要です。何故なら・・・」

【過去の問題を掘り起こさず、今、起こっている問題に焦点を当てる。】

例) 学生、無断でゼミを休んだ。

・学生: 「すみませんでした。寝坊しました。次は出席します。」

・教員: 「この前もそう言ったよな。本当か。信じられない。」

・教員: 「そうだね。具体的に、早く起きるためにどうしたらいい？」

【長時間の注意・叱責を避ける。】

長時間の注意・叱責は、精神的ダメージを増悪させ、中退や精神疾患発症、自殺リスクを上げることになります。

## 怒りの感情の扱い方

相手に怒りぶつけてしまうと、空いては、戦うか逃げるか、固まるかになる。

まず、落ち着くこと。



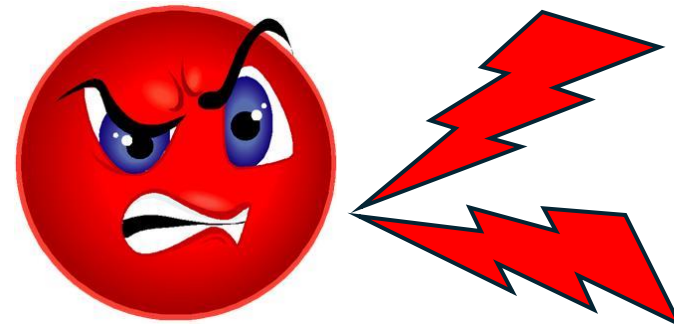
### 一次感情

耐え難い苦痛、  
恐怖、不安  
悲愴感など

感情の責任は、その人自身にある(感情の基本原則)

感じ続ける事は苦痛

「怒り」=二次感情(防衛感情)



自分の怒りの感情に、自分で共感して落ち着く。さらに一次感情を見つめて共感する。

## 指導時のコミュニケーションについて

### ～「つい言いたくなる」ことの落とし穴～

- つい言いたくなる時は、感情が先走っている。
    - ⇒学生の自尊心を損なう、無力感を抱かせる可能性がある。
    - ⇒学生の話す、途中で遮ると、学生は委縮して、やる気を無くす。
  - 「つい言ってしまう。」それは、学生のためではなく、ご自分の感情の発散、ご自分のニーズや期待を満たすこと(自己満足)にすり替わる可能性あり。
  - つい言いたくなる内容は、ほぼ正論。学生は、その内容を理解しています。しかし、行動に移せない。感情、不安・恐怖・挫折感に囚われているからです。
    - ⇒先ず、共感して落ち着かせてから、学生に課題解決の模索の機会を提供することが望まれます。
- ※危機的状況においては、その限りではありません。

## 9. 学生を勇気づけるコミュニケーション

1. 学生の考えや言動、実験結果等を受け止める。⇒受容・労い・共感

受容:たとえ、適切でない、足りない考え、言動、実験結果であっても受け止める。

労い:結果の如何を問わず、努力したこと、向き合ったことを労い

共感:その考えや言動、実験結果などに伴う感情に共感する。

2. 効果的なフィードバック

A) 学生の考え、言動、実験結果などが、好ましい場合

その考えや言動、実験結果に至ったプロセスを傾聴し、共感し労う。

「君の努力の結果だね。」「君の考えを支持します。」「感動しました。」など

B) 学生の考え、言動、実験結果などが、好ましくない場合

その考えや言動、実験結果に至ったプロセスを傾聴し、労い、共感する。

問題解決の模索に移る。

その考えや言動の論理的結末を伝え、考えさせる。

実験結果から、何を学んだのかを訊く。

それぞれの回答に妥当性があれば、支持する。なければ、論理的結末を提示して妥当性が見えるまで、考えさせることを繰り返す。(否定しないことがポイント)

「君なら、やれると思うよ。」「今からだね!」「ベストを尽くしましょう。」など <sup>23</sup>

## 勇気づけ教員

学生・後進視点で、自分の教育指導を鑑みている。

能力は固定されているものではなく、困難に向き合うことで能力は伸びる。

大局的  
「大体のところ、いい方向に進んでいるね。」

効果的なフィードバック「ここが特にいいね！ここを更に何とかするともっといいね！」

承認欲求を満たす。  
「君のいいところは、ここだね！」

プロセス重視  
(このプロセスから何を学ぶことができた？)

基本的人権の尊重

民主的(君の意見を聴きたいな。)

失敗受容

学生・後進の話を最後まで聴く。

良い質問をする。  
(上手く進めるにはどうしたらいい？)

## 勇気くじき教員

自分視点で、学生・後進を批判的に見ている。

能力のない学生・後進に何を教えても無駄である。

神経質(ある意味、大切ですが)  
重箱の隅を楊枝でほじくり過ぎる。

ダメ出し「ここはいいけど、これはダメだね。」

存在否定  
「君は全く分かってない。」「向いてない」

結果重視  
(結果が出なければ意味がない。)

人格軽視(バカ。アホ。死ね。)

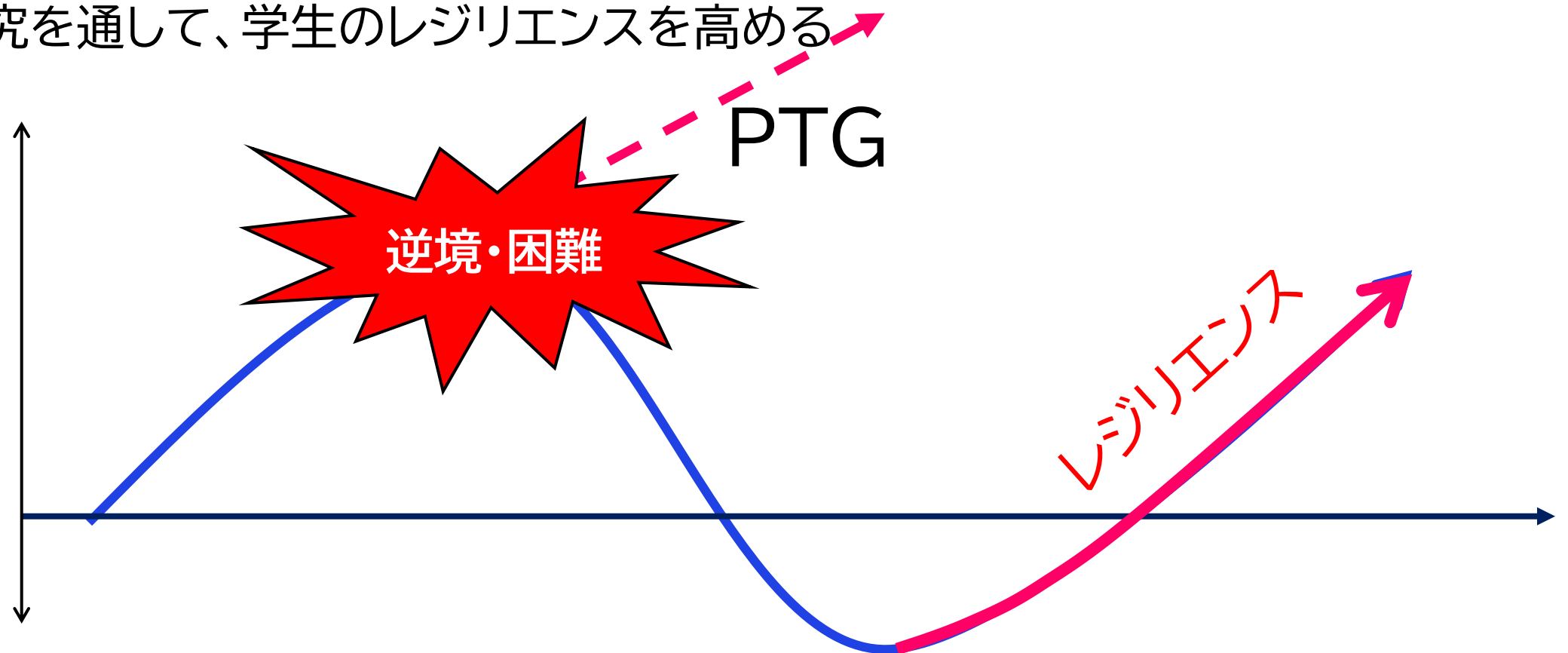
独裁的:(私の言う通りにしている。)

失敗を非難する。

学生・後進の話を遮って発言する。

悪い質問・詰問をする。  
(何でできないの？何でわからないの？)

## 10. 学問・研究を通して、学生のレジリエンスを高める



逆境や困難な状況から、立ち直る力、うまく適応できる力、うまく適応できるプロセス

【レジリエンス(打たれ強いところ)の定義】

トラウマ、悲劇的な脅威、ストレスの重大な原因などの逆境(adversity)に直面したときに、それによく適応するプロセスであるとしている。そして、レジリエンスは、性格などの特性(trait)ではなく、人々が保持している行動や思考、行為に含まれ、**誰もが学習することが可能であり、また、発展させることができるもの。**

(米国心理学会)

## 10. 学問・研究を通して、学生のレジリエンスを高める

自己肯定感

自己否定感を払拭する。出来る、出来ないに関わらず自己価値を喚起。

自己効力感

自分や外界に良い影響を与える力・感謝される体験を提供すること。

感情力

自分の感情に自ら共感する手本を示す。

人間関係

尊敬敬意の中で、労い・共感し合える関係を与える。

楽観力

未来に対して明るいイメージをワクワクするまで描くことを推奨。

問題解決思考

解決するためには？成功するためには？の質問を優しく投げる。

失敗分析力

準備不足？・過程のリスク管理？・初めて？学びの機会とする。

楽しみ

嬉しい・楽しい・心地いい時間と空間を周囲の人たちと分かちあう機会。

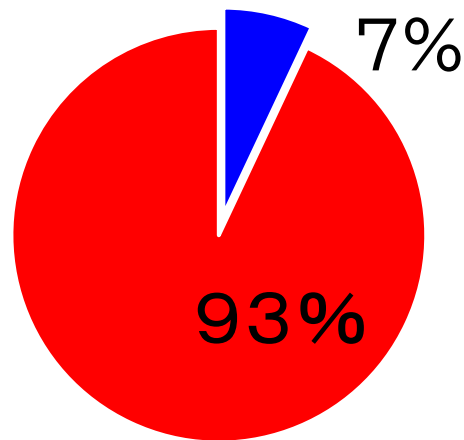
# 学生のこころへ関わり方 コミュニケーション編

1. 学生(相手)は、言語情報だけでなく、態度や姿勢を見ている。

言語表現よりも、非言語的表現の方が、相手に与える影響は大きい。

「言っていることは、わかるが、あなたに言われたくない！」と、  
お感じになられたことは、ありませんか？

相手に与える影響力



- 言語的表現
- 非言語的表現

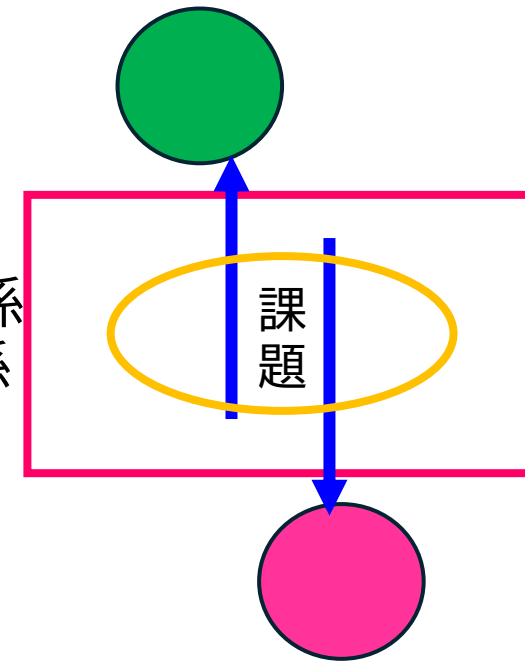
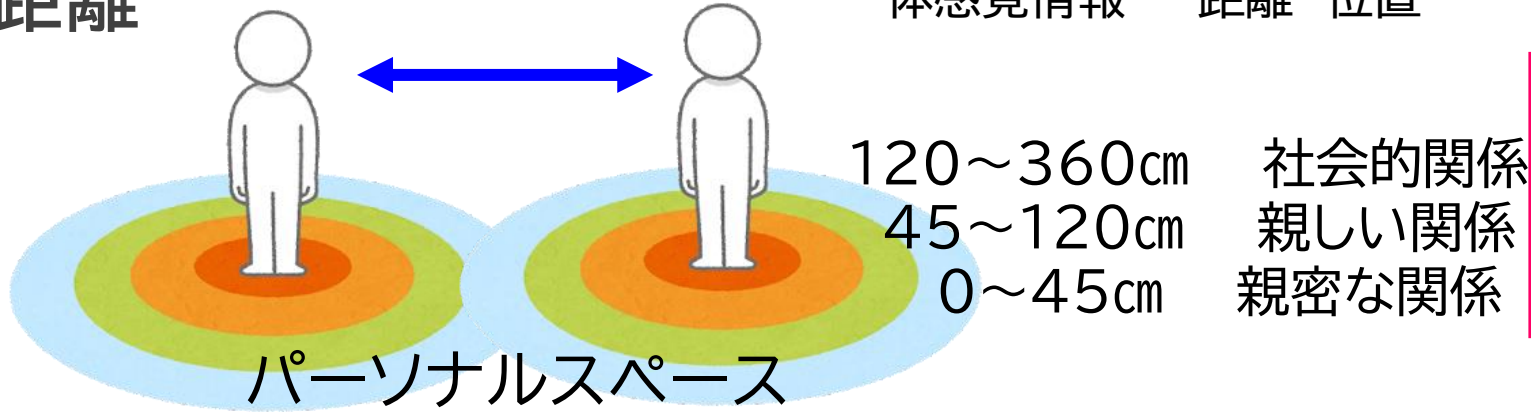
言語は、意識的に構成できるが、

非言語は、無意識的に自分の素直な気持ちが表現される。

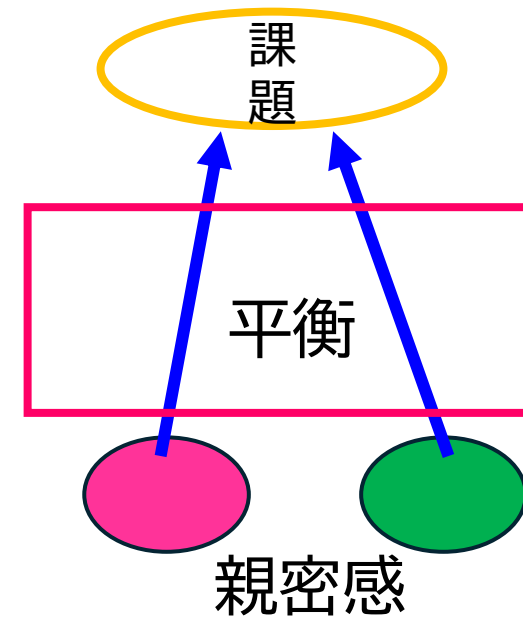
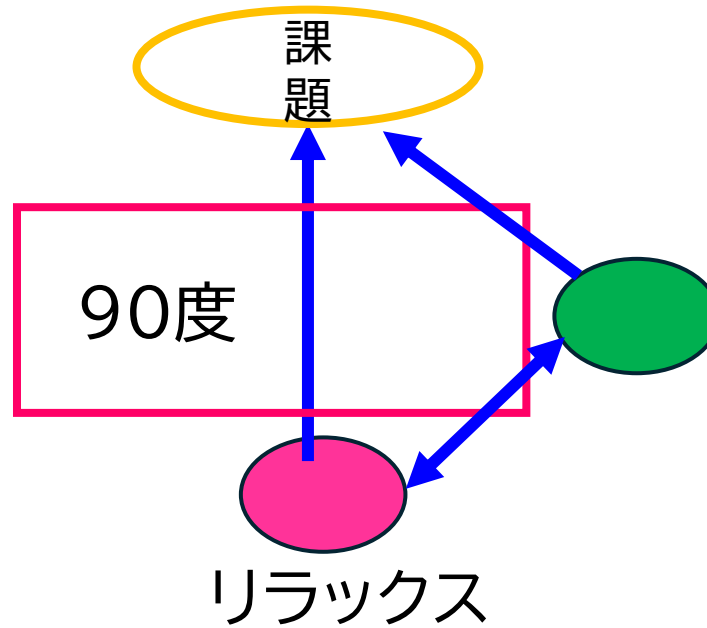
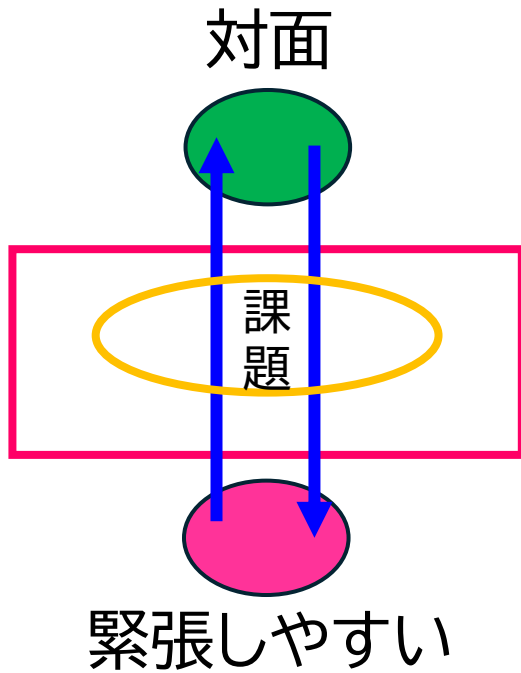
- ・視覚情報・・・身だしなみ 服装 髪型 態度 姿勢 仕草  
視線 表情 顔の向き 視線 呼吸
- ・聴覚情報・・・声の質(高低) 大きさ スピード テンポ
- ・臭覚情報・・・体臭 呼吸臭 香水
- ・触覚情報・・・握手(強弱) ハグ
- ・体感覚情報・・・距離 位置

1. 学生(相手)は、言語情報だけでなく、態度や姿勢を見ている。

## 距離



## 位置



1.学生(相手)は、言語情報だけでなく、態度や姿勢を見ている。

言語表現よりも、非言語的表現の方が、相手に与える影響は大きい。

関わりたくない。  
相手をしたくない。  
早く帰って欲しい。  
忙しいのに、もう、うんざり。  
無理なものは、無理！何でわかんないの？  
ムカつく。  
呆れる。

無意識的に心象が表出してしまう可能性がある。



ネガティブな印象を相手に与える可能性がある。

個人的な心情を棚上げして、冷静に落ち着いて、大学構成員として対応する。

⇒ご自分の心情を自分で肯定して、共感することで、棚上げ可能。

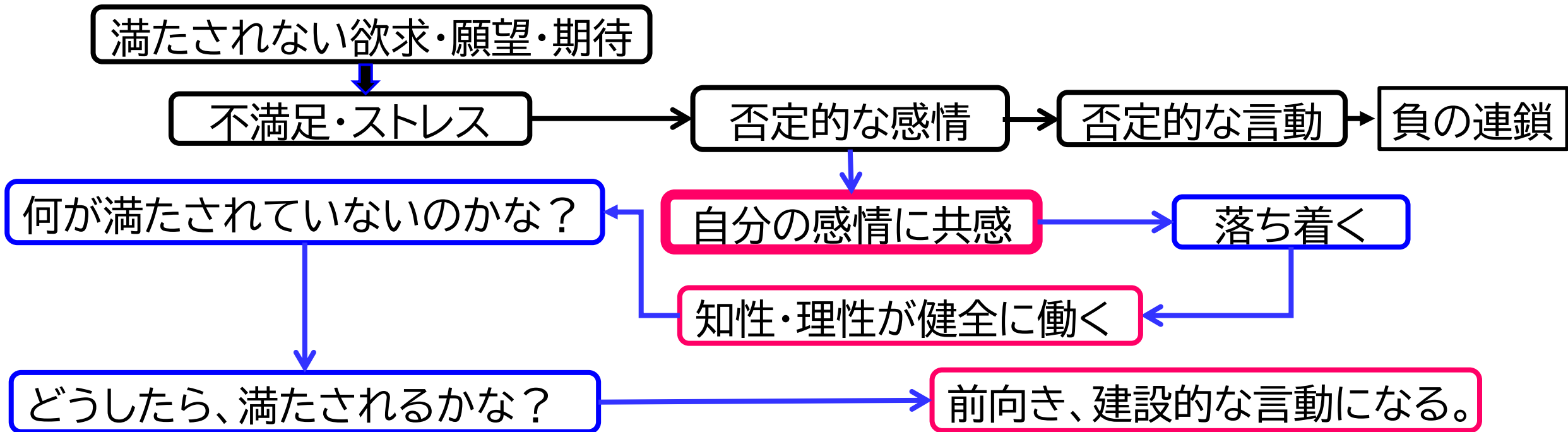
「関わりたくない」⇒「そうだねー。関わりたくないね。」=落ち着きます。

1. 学生(相手)は、言語情報だけでなく、態度や姿勢を見ている。

個人的な心情を棚上げして、冷静に落ち着いて対応する。

感情力 冷静に落ち着いて、対応する方法

対応する前に、深呼吸(4-4-8呼吸)。「役回りとして対応する」と意識する。  
対応プロセスで、不快な感情が湧いてきたら、その感情に、ご自身で共感することで、落ち着く。



学生の言動に振り回されず、心理的ダメージも減ります。

## 2.学生(相手)は、真摯に自分の話を聴いてくれることを求めている。

感情力によって、自分の心を安定させ、相手に集中して、話を聴く。

※感情力:自分の感情を特定して、自分で自分の感情に共感する力

・学生は、どんな気持ちなのかを感じることに意識を集中する。

(言語と非言語に着目する)

・自分の価値観や社会通念や常識を棚上げしておくこと。

・学生のペースに合わせて傾聴すること。

=ペーシング

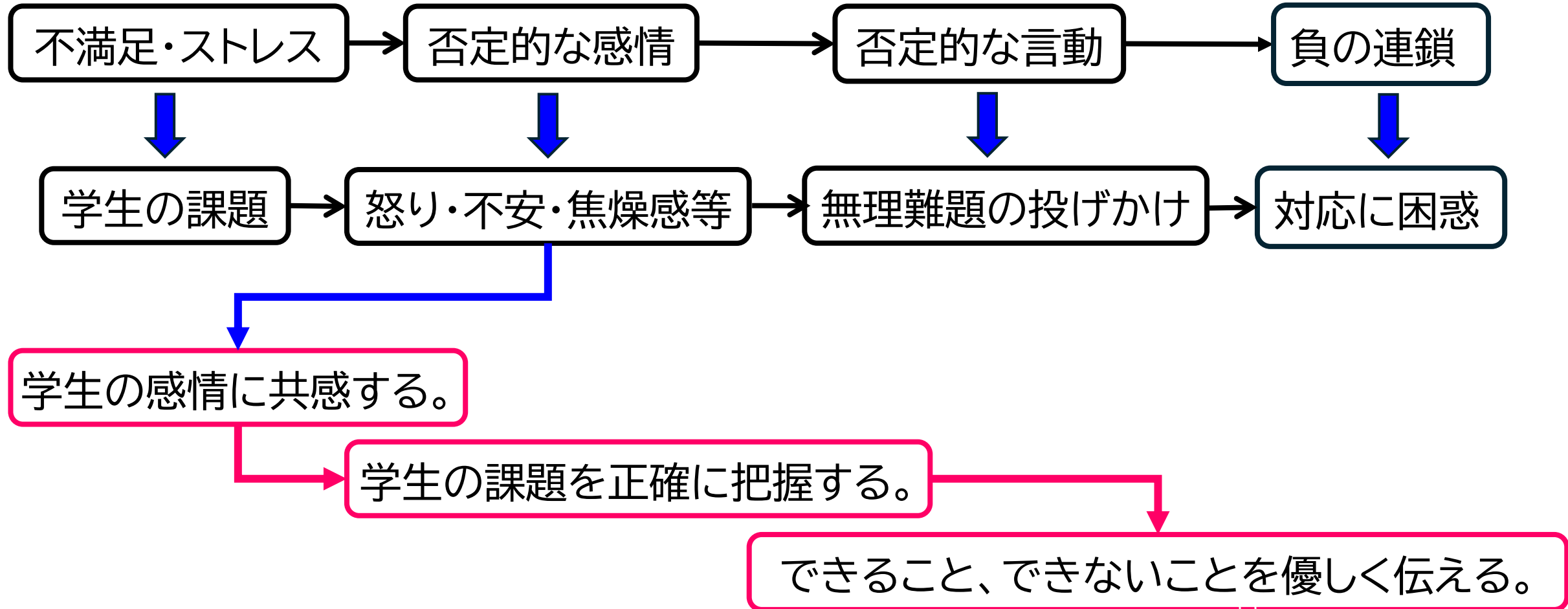
・学生が表現する感情に共感して、その気持ちを受容していることを優しく

伝える。=リフレクション&要約

肯定的な言語で応答する。=アサーティブコミュニケーション

2. 学生(相手)は、真摯に自分の話を聴いてくれることを求めている。

学生(相手)の否定的な感情に共感すると、落ちついて話し合いができる。



3. 学生(相手)は、自分の目線に立った応答を求めている。

## 発信力

アサーティブコミュニケーション(「I」メッセージで伝える。)

「伝えるではなく」、「伝わること」が大切

自分と学生を尊重した自己表現(I' m ok. You are ok.)

学生の話最後まで聴いてから発信する。

尊敬・敬意の中で発信する。(非言語的表現)

学生のペースに合わせる。

学生の意見や考えを先ず受け止める(受容)

自分の感情や意見・考えを優しく伝える。(自分の感情を上手く扱い、表現する)

肯定的な表現、問題解決型の応答をする。

3. 学生(相手)は、自分の目線に立った応答を求めている。

## 発信力

### 「Youメッセージ」と「I」メッセージ

Youメッセージ・・・褒める、叱るなどの上から目線・相手を責める表現  
但し、客観的事実はYouメッセージが適切

Iメッセージ・・・決めつけを避け、否定形を避けて、自分の考えや感想・感情を述べる。  
= さわやかに自己主張する。(アサーティブコミュニケーション)

例)書類、提出期限ぎりぎりの時間に提出してきた学生に・・・

(You)、何でギリギリの提出なの？今度から、もう少し早く出してくださいね。

(I)、提出時間に間に合わないのかと心配してました。これからは余裕をもって提出してくれると私は助かります。

## 学生のこころへの関わり方

能力・性別・国籍・宗教・思想・思考・性格・成育歴・ストレスの脆弱性など、個々それぞれ、好き嫌いや馬が合う合わないがあって当たり前です。

唯一、共通していることは、人間であることです。

人間同士、互いに敬意・敬意の念をもって関わるのが、学生のみならず、人と関わる上で、一番大切なことだと私は思います。

敬意・敬意の行き交う関わりが、ハラスメントや人間関係の障害を限りなく減らします。

また、メンタルヘルスの予防的な役割をも果たします。

結果、学生の修学意欲の向上にもつながると思います。

「人間の健康と幸福は、良い人間関係に尽きる。」

(ハーバード大学 成人発達研究所)

指導前のチェックリスト		
目的	学生の学力/研究力UPのためですか？	
	人間的成長を促進するためですか？	
感情	冷静ですか？	
	好意的ですか？	
タイミング	学生の状況を把握していますか？	
	リアルタイムですか？	
ニーズ	学生や大学、ご自身の利益になりますか？	
姿勢	受容的ですか？	
	共感的ですか？	
結果	・教室が活気づきますか？	
	・学生の主体性や修学意欲が高まりますか？	
	・教育機関として資質向上に寄与しますか。	

# 「メンタルに不調を来した学生に対する接し方」

主な疾患について	メンタル不調をきたし易い学生	メンタル不調に陥りやすい状態
適応障害	真面目で几帳面、完璧主義	長時間におよぶ研究活動など
うつ病	感情の起伏が激しい。	学内外での人間関係のトラブル
発達障害	過度に失敗を怖れる。	身体的症状が続く。頭痛・胃痛
社交不安障害	発達に特性がある	睡眠過不足
強迫性障害	自己否定感が強い。自罰的	趣味などが楽しめなくなる。
パニック障害	子ども時代のトラウマ	意欲減退。倦怠感がある。
双極性障害	環境に馴染めない。	食欲が不安定
睡眠障害	断ることができない。	経済・家族・恋愛関係の悩み
依存症	受動的・優柔不断	ハラスメント被害
PTSD	他者評価に過度に一喜一憂する。	遠距離通学
パーソナリティ障害	内向的	
統合失調症	レジリエンスが弱い	

体験する現実と自己の概念が不一致の時、人は不適応を起こす。

## 状況的なリスク

成績不振

遅刻・欠席が目立つ

留年

孤立している。友だちがいない。

進路が決まらない。

研究が進まない。

「助けて」が言えない。

精神科受診歴がある。

経済・家族・恋愛関係に悩んでいる。

ハラスメント被害

## 時期的なリスク

新学期・年度末(学年の切り替わり時期)

長期休暇明け

過年度生決定時

復学时

研究発表時期

就職活動期

最近は、いつ不調をきたすかわからない。

## メンタルに不調を来した学生に対する接し方

励ましは、病状を悪化させるので、心情を汲み取るだけにしてください。

こころの病は、気の持ちようでは治らないと理解してください。

感情的に接してしまうと病状悪化の恐れがあるので、穏やかに接してください。

責めると、罪悪感や易怒性が高まり、自傷他害の恐れがあるので、優しく指摘してください。

無理に気分転換をさせると、その後、疲弊してしまうのでお止めください。

思路思考に課題があるので、大きな決断を迫らないでください。

孤立無援感は生命的リスクが増悪するので、つながりを大切にしてください。

短時間で良いので、親身に話を聴いてあげてください。アドバイスはいりません。

学問・研究について否定的な見解は、恐怖・不安・焦燥感を煽るので、どうすればよいかに視点をおいて、ご指導ください。

# 「うつ」について

## ※うつの症状について

- 仕事の量と質と時間、人間関係、ライフイベントと、ストレスの脆弱性と相関していると考えられる。  
教員は耐えられても、学生が耐えられるとは限らない。
- 主な症状 思考静止・感情鈍麻・睡眠障害・拒食や過食など
- 重篤な場合は、生命的リスクがある。
- さぼっているのではない。なまけているのではない。しかし、自責の念を抱きやすい。
- 周囲の理解がない発言で重症化する可能性が大きい。

- 精神科の受診が必要
- 規則正しい生活習慣を意識して行動する必要はあるが、出来る限り休む、ダラダラ過ごすこと。  
休めと言われても休まらないことから、やりたいことは、ほどほどにする。
- 孤立無援感の中では、否定的なことしか考えられないので、見守り手が必要となる。

## 適応障害について

※うつ病は症状で判断されるが、適応障害は、原因で判断されます。

・個人の問題・・・適応しようとしてもできない。性格、パーソナリティやトラウマなどの背景がある。

・環境の問題・・・本人にとって、ハイストレスな環境

厳しい叱責や研究のハードルの高さ、人間関係などのストレス

甘え、さぼり、わがままなどという誤解からの言葉がけが悪化させる。

・症状:抑うつ 不安(動悸などパニック症状) 感情失禁 破壊的行動(自傷他害の怖れ大)

・ストレスが軽減されることで、落ち着く傾向がある。

・休養・環境調整 認知行動療法等が必要

・環境調整には、研究室の変更や指導教員の変更などが含まれる。

# 発達障害について

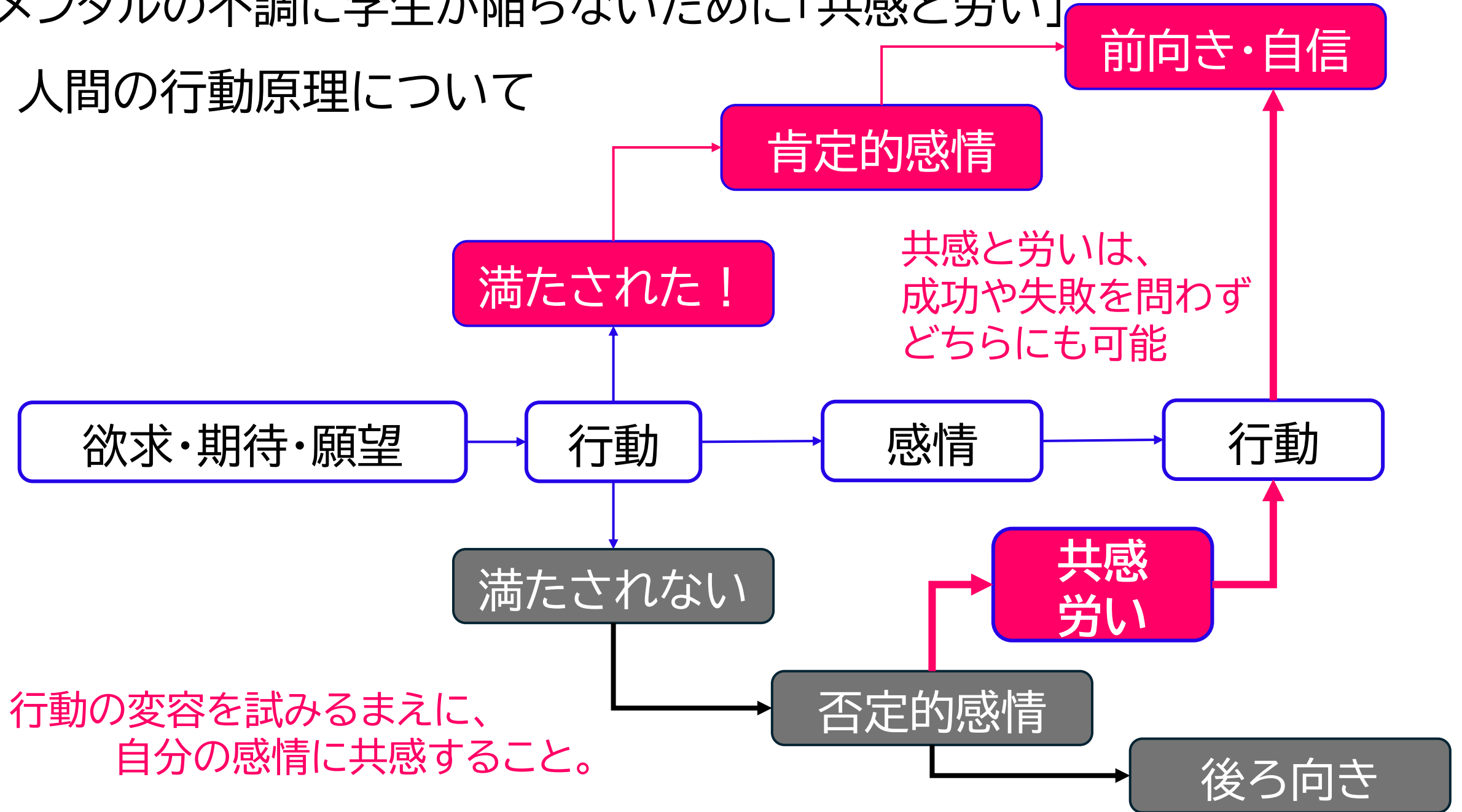
※特性です。個性です。脳機能の発達の偏り、周囲の環境に馴染めない、人との関わりが上手く取れずに社会生活に困難をきたす。

- ・人間は完璧ではないので、大なれ少なれ、発達の特性は誰にでもある。
- ・コミュニケーションが苦手・拘りが強く、変化が苦手、感情のコントロール、時間管理やマルチタスク、論理的構成などが苦手。比喩的表現の理解に苦しむ・感覚過敏、公式を理解しているのに、計算ミスが多い・忘れ物が多い・集中力にかけるとの傾向等々

- ・可視化してあげると指示が伝わりやすい。
- ・色々なものがあると、集中力が散漫になるので、シンプルな部屋で話す方がよい。
- ・マルチタスクは与えない。小さな成功体験を積み重ねられるようにする。
- ・大声で注意してはならない。大声は委縮させる。雑音は集中力を低下させる。
- ・指示は具体的でなくてはならない。「ちょっと待って」⇒「5分待って」
- ・合理的配慮が必要になることが多いので、キャンパスライフ健康支援センターに、繋げてあげる方向で対応する。

# メンタルの不調に学生が陥らないために「共感と労い」

## 人間の行動原理について



## 事例検討 1 .

- B4 成績は悪くない。配属後3か月が過ぎたころから遅刻・早退が目立つようになる。最近、研究室に顔を出していないことから、学生にメールで連絡をするように伝えたが、返信が3日経ってもない。電話にも出ない。
- 次を取るアプローチをお考え下さい。

## 事例検討 2 .

- 研究室不登校になったM1女子学生を呼び出し事情を聞いたところ、「セクハラを受けました。研究室の変更をお願いします。変更できないのであれば中退します。」と教員に訴えてきました。
- どのように対処しますか？

## 事例検討 3 .

- 就活に失敗、研究も思うよう進まず、暗い表情で俯いている学生がいます。
- 就活の失敗も研究が思うように進んでいないことも、あなたは知っています。
- この学生に対して、どのように声掛けをしますか？

## 事例からの所感

- 研究室復帰・卒業・休学・中退、いずれの場合であろうと、学生自身の自己選択・自己決定、自己受容の結果であれば、良いと思います。
- ただし、メンタルの課題を抱えている場合は、大きな決断は避けるように助言します。
- ※学生対応においては、絶望感・孤立感に陥らないように寄り添うことが重要であると考えます。人のつながりと安心できる安全な場所が必須です。

## まとめ

### ★教職員・事務職員の皆様の心身の健康が一番です★

- メンタル不調の学生と関わる負担は、非常に時間と労力を要します。
- メンタルに不調のない学生への教育指導、研究、業務に支障を来すことにもなります。
- 日ごろの学生との関わり方を大切にしてください、何かいつもと違うとお感じになられた時は、お声がけいただき、事情を聴いてあげてください。
- 助言や励ましではなく、共感と労いを与えてあげてください。
- 必要に応じて、キャンパスライフ健康支援センターや専門機関につなげてください。

ご清聴ありがとうございました。

## 引用・参考文献など

- 『[図解]なぜ超一流の人は打たれ強いのか レジリエンス—折れない心の育て方』久世浩司(著) PHP研究所 2015年
- 『レジリエンス ビルディング —「変化に強い」人と組織のつくり方』ピースマインド・イーブ株式会社(著) 英治出版 2014年
- 『マンガでやさしくわかるレジリエンス』久世浩司(著),松尾陽子(マンガ原作),朝戸ころも(作画) 日本能率協会マネジメントセンター 2015年
- 『ミルトン・エリクソン心理療法 —〈レジリエンス〉を育てる』ダン・ショート(著),ベティ・アリス・エリクソン(著),ロキサンナ・エリクソン-クライン(著),浅田仁子(訳)春秋社 2014年
- 『未来企業 - レジリエンスの経営とリーダーシップ』リンダ・グラットン(著) 吉田晋治(訳) プレジデント社 2014年
- 『明日を変える働き方』金井壽宏(著) 日本実業出版社 2014年
- 『STEP子育て法』柳平 彬(著) ダイナミックセラーズ出版 1989年
- 『勇気づけの方法 アドラー心理学を語る』野田 俊作(著) 創元社 2017年
- 『子育てのコミュニケーション』田中万里子(著) 中央法規出版 1989年
- HP: InnerCore9 (<https://www.innercore9.com/>)
- Grit [https://www.ted.com/talks/angela\\_lee\\_duckworth\\_grit\\_the\\_power\\_of\\_passion\\_and\\_perseverance](https://www.ted.com/talks/angela_lee_duckworth_grit_the_power_of_passion_and_perseverance)
- The power of Yet. <https://www.youtube.com/watch?v=J-swZaKN2Ic>
- Steve Jobs' 2005 Stanford Commencement Address
- What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness | Robert Waldinger
- Hope invites | Tsutomu Uematsu | TEDxSapporo