

## カウンセリングを求める時

保健管理センター・カウンセラー  
溝口 剛

相談に来られる学生さんから、よく「こんなことで相談に来る人って他にもいるんですか?」「相談に来る人って結構多いんですか?」「みんなどんなことで来るんですか?」といった質問を受けることがあります。その背景にはしばしば(こんな些細なことでも相談に行っているのかな)という素朴な疑問があったり、(こんなことで悩んでいるのは自分だけでは?)といった不安や、(こんなことで相談にいくとバカにされたり怒られたりしないかな)とちょっと怖いような思いがあったりするものです。よく知らない人のところに相談に行くわけですから、こうした不安が生じるのは自然なことです。でも、一方ではプライバシーの問題もありますし、そもそも同じような悩みであってもその受け止め方や対処の仕方などは1人ひとりでは相当違ってくるものですから、あまりはつきりしたことはお答えできないことが多いのです。

ただ、やはりどのくらいの人がどんなことで相談に行っているのか、利用状況に関する大まかな情報があると、これから相談に行ってみようかなと考えている人にとっても、少しは安心して足を運んでもらえるのではなからうか、とも思います。そこで今回は、カウンセラーによる学生相談の状況をデータの形で少し示してみたいと思います。

ある年度1年間に相談に訪れた人の実人数は全体で約200名程度、うち6割以上が学生からの相談で、4割弱は関係者からの相談でした。ただ、相談は1回で終わるものばかりでなく、継続的な相

談になる場合も多いので、相談の延べ件数となると、全体で1,300件近くにのぼります。単純計算すると、毎月100件以上の相談を受けていることになります。

ある年度1年間に相談に訪れた学生の学部別割合を図1に示してみました。これをみると教育の学生に比較的好く利用していただいています。これは、教育の学生が多数参加する授業をカウンセラーが担当しているため馴染みがあって相談に行きやすいことや、昨今の教育問題への関心の高まりもあって自己の内面やカウンセリングに関心の高い人が多いこと、などが理由として考えられます。

相談内容としては図2に示すように「修学にまつわる問題」、学内における「対人関係の問題」、気分の落ち込みなどの「心理不調」が三大主訴ですが、「進路の問題」「家族のこと」「自己探求」などで訪れる学生もいます。

相談では基本的に、丁寧に話を聴くことで本人が少しでも気持ちの整理がつくように、そして自分らしい解決策を生み出していけるように援助することを心掛けています。

だいたい1回～5回程度の相談で終了していく人が60%を占めますが、10回以上継続して相談に来られる人も30%近くいます。継続相談になるときは、だいたい週1回～2週に1回のペースで通われる方がほとんどです。

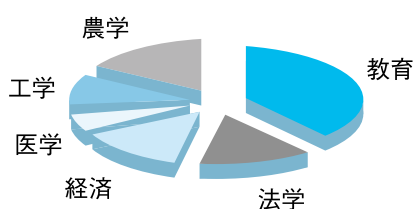


図1 来談学生の学部別割合

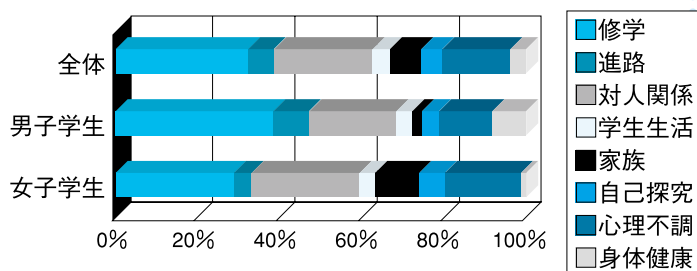


図2 相談内容