

学生相談室の利用状況

(2022年4月1日～9月30日)

2022年4月1日～9月30日までに学生相談室を利用した人は、のべ957人でした。利用者の内訳では、女子学生の利用がもっとも多くなっており全体の47%で、次に多いのが男子学生で41%でした(図1)。教職員の数値は、学生支援のために関わった教職員の割合を示しています。

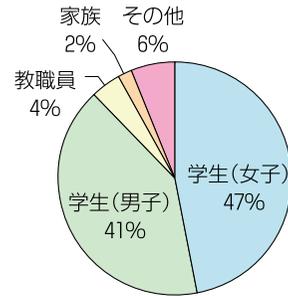
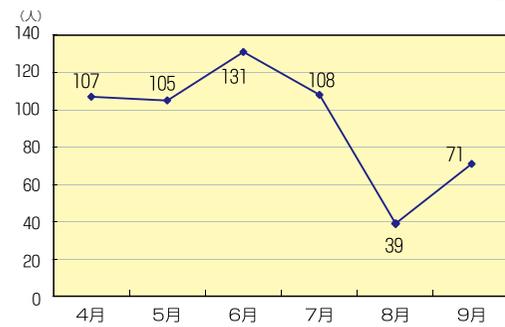


図1 相談室利用者内訳

図2 月別面談者数(延べ人数)の推移(ドクター面接含む)



個人面談数を月別にみると、前期は6月がピークとなっています(図2)。8、9月は夏季休暇中で限られた期間しか開室していないため、面接者数が減っています。

学生の利用状況は、カウンセラーあるいはドクターとの「個人面談」の占める割合が最も多く62%でした。ついで、待合・談話スペースの利用が36%でした。(図3)。

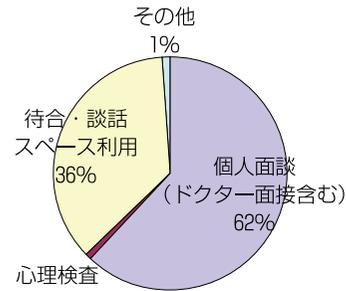
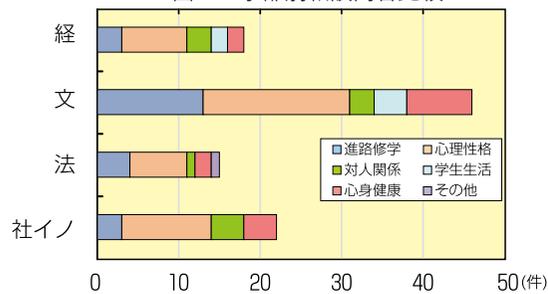


図3 学生の相談室利用状況

図4 学部別相談内容比較



相談内容を学部別のグラフにしました。相談内容として最も多いのは「心理性格」で、相談全体の43%でした。次に多いのは「進路修学」で23%、「心身健康」が16%でした(図4)。

<学部別相談者実数比率>

学部	経	文	法	社イノ
在籍者数に対する割合(%)	1.1	2.8	1.4	2.0

学生相談室だより Topics
発行年月日 2022年11月9日
編集・発行 成城大学 学生相談室

表紙絵: レインボーカラーとリス(N.T)

学生相談室だより

Topics

2022年度 No.40

特集: リフレーミングの活用—視点を変えると考え方や感じ方が変わる—



成城大学

リフレーミングの活用

－視点を変わると考え方や感じ方が変わる－

就職活動をしている皆さんから「自己分析の仕方がわからない」「自分の長所や強みと言われても思い浮かばない」という悩みをよく耳にします。確かに自分の性格、しかも長所と言われても、自分自身のことだからこそわかりにくいかもしれません。

そのような時に、自分で取り組める“リフレーミング”という方法があります。

リフレーミングとは

「物事の見方や考え方」(frame)を「別の視点から捉え直す」(re-frame)ことです。心理療法の1つである家族療法やNLP (Neuro Linguistic Programing : 神経言語プログラミング) で用いられる技法であり、リフレーミングによって行動や状況を変えずに、今までとは違う考え方・感じ方や可能性に気づくことができます。

例えば、「失敗した。もうダメだ」と考えた時に、リフレーミングでは「失敗したのは残念だが、次に活かそう」とか「大きな失敗を防げた」と視点を変えることで、失敗体験に対する意味づけが変わります。

ただその時に、単に楽観的に考えたり、事実を見ないようにするのはではないという点に注意が必要です。失敗した事実は変えることができなくても、失敗によって得られたものは何か、今後はどう活用できるかなど、視点を転換して事実の解釈を変える思考法になります。

リフレーミングのやり方

日常生活や人間関係、また就職活動などで役立つ時には、

- ① 自分の短所や嫌だな、変えたいと思う性格や行動パターン、困っている状況を書き出します。
- ② 次に、リフレーミングをしましょう。まずは難しく構えることなく、良いか悪いか、正解か不正解かに縛られることなく、自由な発想で思い浮かべてみましょう。

リフレーミングのヒントを次にあげます。

言葉のリフレーミング：別の言葉で言い換えたなら、他の捉え方したらと考えてみる。

例) 短気な人 ⇒切り替えが早い人

仮定のリフレーミング：「もし、〇〇だったら」「たとえば、〇〇ならば」と仮定したり、可能性を模索しながら発想を転換する。

例) 「もっと大変なことになるよりは、もしかしたらこれぐらいで済んでよかった」

時間軸のリフレーミング：過去や現在、未来という時間軸を活用して別の発想をする。

例) 「就職後よりは学生のうちに経験しておいてよかった」「10年後から見ると今は？」

数量化のリフレーミング：数字に置き換える。

例) 「あなたの説明は全く理解できない」 ⇒ 「あなたの説明は5%しか理解できない」

状況のリフレーミング：行動や性格をプラスに働く状況へ焦点づける。

例) 「お調子者」 ⇒ 「一緒にカラオケへ行ったら楽しそうな人」「飲み会の盛り上げ上手」

リフレーミングの例

リフレーミングは難しく考えるより、たくさん例をみるとわかりやすいです。

【時間に遅れる/遅刻が多い】

⇒自分のペースを持っている、おおらか、楽天的、諦めない強さがある、堂々としている

【飽きっぽい物事が続かない/冷めやすい】

⇒切り替えが早い、決断が早い、好奇心旺盛、瞬発力がある、順応性がある

【無口/話下手】

⇒穏やか、控えめ、聞き上手、物事を深く考える、観察力がある

【計画性がない】

⇒柔軟性がある、臨機応変が上手、結果として何とかしてしまう力がある

【身長が低い】

⇒威圧感を与えない、近づきやすい、親しみをもってもらえる、かわいらしい

【めんどくさがり】

⇒細かいことにこだわらない、興味をもったことに熱意を注げる

【やる気が出ない】

⇒ゆっくり休めという体からのサイン、今は休息して活力を蓄える時期だ

【心配性/すぐに不安になる】

⇒慎重、想像力豊か、最悪の事態を回避する、気遣いが細やか

リフレーミングのポイント

例をみるとリフレーミングという言葉は知らなくても、すでに実践していたという人も多いのではないのでしょうか。リフレーミングは自分だけではなく、コミュニケーションする相手に対しても活用できます。他者に対して活用する場合は、相手に誠意をもって理解しようとする姿勢が大切になります。

行き詰まった時、気分を一新したい時など生活の中でリフレーミングを活用してみてください。

引用・参考資料

日本NLP協会 公式サイト <https://www.nlpjapan.org/nlp.html>

加藤聖龍 (2009) 『手にとるようにNLPがわかる本』 かんき出版

リフレーミング辞典 <http://www2.gsn.ed.jp/houkoku/2011c/11c31/siryo/reframing.pdf>