



在学生に聞く、大学進学のこと。

■多彩な入試があります

大学進学を考えている方の参考になればと、今回は3名の在学生に入試体験を振り返ってもらいます。まず、それぞれ利用した入試制度を教えてください。

太田：私はAO入学です。学科試験ではなく、出願書類やコミュニケーションを通じて総合的に評価される制度です。

松浦：私は推薦入学ですね。

木田：私は大学入試センター試験利用入学です。第一志望の国公立がうまくいかなかったので、高校の先生に相談したところ、北翔を含め、複数紹介してもらいました。正直なところ、北翔だけでなく別の大学2校にも合格していたのですが、どうしてもそれらの大学に行く決心がつきませんでした。北翔の大学案内を見て、入りたいと思い、実際に3月のオープンキャンパスに来てみて、説明がわかりやすく、先生方もいい人ばかりで、ここに決めました。

太田：それ、私もまったく同じ。もう1つ迷っている大学があったんですが、オープンキャンパスでそれぞれの先生方の話を聞いて、学んでみたい講義が充実している北翔にしました。

松浦：私も2つの大学のオープンキャンパスに参加しました。先生と先輩方の関わりあいがとてもいい雰囲気だったのが、北翔を志望したポイントですね。

■こんな感じで準備しました

——入試に向けて、どんなことに取り組みましたか？

太田：AO入学では、自分がこれまでに取り組んできたことや強み、大学で何をしたいか、さらに卒業後の将来についての考えを伝えるので、それらを書き出す作業をしました。自分自身を見つめるよい機会になったと思います。あと、心理学を学んだ先にある職業などもインターネットなどでかなり調べましたね。

松浦：私も親から大学での学びをきちんと職業につなげるように言われていたので、高校のスクールカウンセラーの方に話を聞いたりしました。それと私は推薦だったので、学科試験のための勉強がない分、児童会館で小学生のお手伝いをするボランティア活動など、自分の視野を広げるために時間を使いました。

木田：私はセンター利用だったので、ずっと勉強していた感じです(笑)。保育系と心理系での迷いもありましたね。昔から幼稚園の先生になりたかったんですが、高3の夏休みに子どもの心に興味があることに気づき、心理系の道もあるのかなと思うようになったんです。

■ともに心を学びましょう

——というわけで本学科で学ぶことになった3名ですが、今どんな毎日ですか？

■こんな感じで準備しました

木田：自分の学びたいことを、同じ志を持った仲間と学んでいるので、とても充実しています。高校までは、正直、受けたくない授業もありましたよね(笑)。

太田：すごくわかる。自分が学びたい講義を選んで、意欲的に勉強をするのって、本当に楽しい！

松浦：ですよね。みんな熱量が高いので、自分も真剣にがんばろうと思えるのも、この学科のいいところです。

——では最後に、本学科への入学を考えているみなさんに一言お願いします。

木田：友だちはできるかな、講義についていけるかな…いろんな不安を抱えて入学した私ですが、そんな不安もすぐに吹き飛きました。安心してください。この学科には、先生も学生も、いい人しかいませんから(笑)。

一同：(笑)

松浦：ここには、心理学の勉強はもちろん、いろんなことに挑戦できる環境があります。楽しく有意義な大学生活を過ごしましょう。

木田：やりたいことがわかっている人、まだぼんやりしている人、それぞれの状況に合わせてしっかり支えてくれる先生方がそろっています。ぜひいらっしゃる、ここで学びいましょう。

あなたの「どうして？」に、応える学科。

COCORO

School of Education and Culture
Department of Psychology and Counseling Vol.05



-ココロをまなぶ-

青年心理学

「青年よ、大志を抱け」というけれど、そもそも「青年」ってなんだ？ アニメや漫画、音楽で読み解こう！

2年次前学期の科目です。過去から現在に至る青年期の理解と支援の視点を学ぶとともに、さまざまな事例や小説・映画・漫画などの素材に触れ、学生の率直な声を聞きながら、「今日の青年期」についての理解を深めていきます。

-ココロをまなぶ-

精神科リハビリテーション

人と話すのが苦手？ 誰だって克服できる可能性大！ ソーシャル・スキルズ・トレーニング

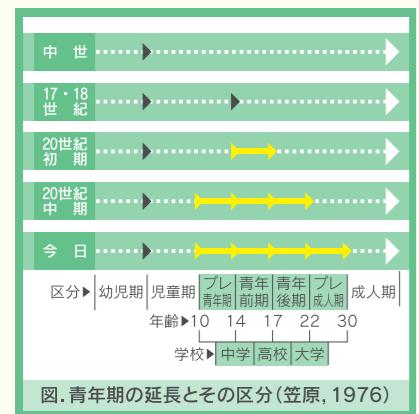
3年次前学期の科目です。精神障がいリハビリテーション学の基礎を踏まえたうえで、リハビリテーションの実践および精神保健福祉士の役割について理解を深め、国内外の先駆的な取り組みから今後の展望を考察します。

■思春期とはどう違う？

「青年期」という言葉、聞いたことはあると思いますが、具体的には生涯におけるどんな時期を指すのでしょうか。「思春期」という言葉と比較しながらみていきましょう。

思春期 (puberty) とは、小学校高学年ごろから始まる身体の変化（第二次性徴など）に注目した区分です。背が大きくなれば、その分見えるものも変わりますし、筋力がつけができることも変わることも変わる。それらの変化は当然、心にも影響を及ぼします。

一方の青年期 (adolescence) とは、身体的ではなく、社会的な成長に注目した区分なのです。つまり、時代や文化によって青年期という概念は揺れ動くものなんですね。思春期は時代を問わずほぼ同じ時期を指しますが、図のように、中世では青年期という考え方自体はありませんでした。20世紀の初めころに生まれた青年期は時代によって変化を経、今日では10歳から30歳くらいまでの広い年代を指すのが一般的です。



■10代の少女が旅に出で

さて、そんな青年期の心理を読み解くのが「青年心理学」ということになりますが、みなさんが日頃から親しんでいるアニメや漫画、

映画なども素晴らしい資料となります。

たとえば、10代の少女が旅に出るというアニメ。故郷を愛しながらも、外の世界への関心が強い彼女は、意気揚々と出発します。しかし、知らない街に着くと、「この人、誰？」という目で見られ、少しずつ他人の目を意識するようになります。仕事をしてもうまくいかなかったり、仕事と友人のどちらを優先するかで悩んだり…。そんななかで人に支えられながら、悩んだっていいんだ、できないことがあってもいいんだという気づきをていく――。

このような物語の中にも、青年期の人間の心理と、その成長を見いだせます。なかでも青年期とは、「周囲に合わせて生きること」と、「自分だけの人生を生きること」の葛藤を通して、「自分は何者か？」という問いを持ち、アイデンティティ（自我同一性）を形成していく時期だということが巧みに表現されています。

■時代を映すヒット曲

今述べたのは、青年期の若者にとって普遍的なテーマですが、一方で10年ほどで移り変わっていくテーマも存在します。それは各時代に流行ったヒット曲を聴けば明らかです。

たとえば、ジローズの『戦争を知らない子供たち』（1970）という曲では、戦後に生まれた若者たちのさまざまな思いが表現されています。尾崎豊の『15の夜』（1983）が発売された80年代は、経済成長が続いたりながらも、家庭内暴力などが社会問題になったストレスフルな時代でした。経済のバブルが崩壊し、先を見通すことが難しかった90年代には、Mr.Childrenが『Tomorrow never knows』（1994）で、それでも「夢を描こう」と歌いました。

実際の授業では、これらを聴きながら、青年心理の移り変わりに触れます。2000年代に多くの象徴的な曲がありますが、これまでの授業では、SMAPの『世界に一つだけの花』（2003）やBUMP OF CHICKENの『ギルド』（2004）などを取り上げてきました。



■2010年代の青年たちは？

では、この2010年代、これを読んでくれているみなさんにとってはどんな時代なのでしょう。人気漫画を見てみると、『進撃の巨人』に代表されるように、圧倒的に強い相手に対し、理不尽な戦いを迫られるといった設定の作品が次々と人気作になっています。インターネットの広まりによる巨大で複雑な情報化社会のなか、大災害もリアルタイムで体験し、将来の不安を抱えながら懸念に生き抜こうとしている様子と重なる部分があるように感じられます。

このようにして物語を読み解いてみると、思いもよらない自分の内面にも出会えるかもしれませんよ。ぜひ、お試しください。

Impressions

岩館 早希さん SAKI IWADATE
心理カウンセリング学科3年次 | 函館西高校出身

アニメや漫画が好きな私にとって、「青年心理学」はとても楽しく、興味深い学びの機会となりました。普段見ている作品を、違った視点から見ることがで面白かったです。また、自分自身が青年期なので、こういう道のりを経て大人になるんだなということをわかりやすく理解できました。これからも自分や周りの人と向き合い、成長していきたいです。



■認知機能障害とは？

友人に「今日のファッショ良いね」と言われた時、あなたは、どのように受けとめますか。「褒めてくれた。嬉しい！」でしょうか。それとも「ん、じゃあいつもはダメだと思ってるということ？」でしょうか。そして「うん、ありがとう」と返すでしょうか。それとも「いつもはダメだと思ってるの？」と返すでしょうか。

このように、外からの情報を取り入れ、それに意味づけて反応を返すプロセスを「認知」といいます。意味づけや反応に偏りがある状態を「認知機能障害」と呼び、その改善を図るために精神療法の一つが「認知行動療法」です。今回は、この認知行動療法に基づいたリハビリテーションの一つである「社会生活技能訓練」=SST(Social Skills Training)について、学んでいきましょう。

■社会生活を取り戻し、QOLを高めるために

社会生活技能とは、人のコミュニケーション、つき合い方やふるまい方など対人場面における適切な行動のことです。相手の話を聞き（受信）、それを評価・判断し（処理）、自分の意思や感情を伝える（送信）という3段階のプロセスから

Impressions

小泉 里果さん RIKA KOIZUMI
心理カウンセリング学科3年次 | 札幌西陵高校出身

私は「精神保健福祉士」の国家資格取得をめざして勉強しています。「精神科リハビリテーション」の授業は、さまざまなグループワークを通して実践的に学びを深められるのが魅力です。SSTもそのひとつですね。授業や実習のなかでしっかりスキルアップを図り、一人ひとりの患者さんに寄り添い、その人らしい生活をサポートできる精神保健福祉士になりたいです。



成り立っています。精神障がいの方は、このスキルに課題を持つことが多く、他者からのメッセージを歪めて解釈してしまったり、または自分の言いたいことを言えなかったり、人に頼まれたことを断れないなど、社会生活を送るうえで適切かつ効果的に行動できない状況に陥ってしまうのです。

しかし、衰えてしまった歩行能力などをリハビリによって取り戻すことができるよう、社会生活技能のスキルアップも可能です。それが、科目名にもなっている精神科リハビリテーションで学ぶことになります。

SSTの進め方

では、実際に精神科の病院などで行われているSSTの手順を紹介していきましょう。まず、精神保健福祉士がリーダーや補助的なコーリーーとなり、5名前後の参加者と輪になって着席します。あいさつの後、場の雰囲気を和ませる簡単なゲームをしてから、SSTの目的とルール、手順などを確認し、メンバー各自が前回持ち帰った宿題について報告してもらいます。

宿題とは、「作業療法の時間に○○さんに話しかけてみる」といったものです。うまくできたら、できなかったかを報告してもらい、次の目標につなげていく感じですね。

その後、今回の場面設定を行って練習を始めます。たとえば、ある参加者が「料理教室をいつやるのか、作業療法士に聞いてみる」という場面を設定し、本人以外のメンバーが作業療法士役などになって会話を進めます。これをロールプレイ（役割演技）といいます。

一通りやってみたら、各メンバーが感じたよかった点と、もっとよくなる点を本人にフィードバックし、メンバーにお手本を示してもらいます。それを参考にして、本人がもう一度練習するというのが一連の流れですね。これをメンバーそれぞれが抱える課題に沿って行います。「自分の思いを医師に伝える」「新聞の勧誘を断る」など、テーマは本当にさまざまです。

▶SST練習の順序

- ① 練習することを決める
- ② 場面を作つて一回目の練習をする
- ③ よいところをほめる
- ④ さらによくする点を考える
- ⑤ 必要ならばお手本をみる
- ⑥ もう一度練習する
- ⑦ よいところをほめる
- ⑧ チャレンジしてみる課題を決める（宿題）
- ⑨ 実際の場面で実行してみる
- ⑩ 次回に結果を報告する

■その人のいいところに光を

授業では、学生たちがリーダーや患者さんの役になって、さまざまなテーマでロールプレイを行い、SSTの進め方を実践的に理解していきます。時には学生が抱えている課題、たとえば学生生活支援オフィスの職員さんとうまく話す方法や、アルバイトのことをテーマにすることにより、このSSTの効果を実感できます。

最後になりますが、SSTのリーダーとして大切なのは、参加者のいいところ（専門用語でストレングスといいます）に光を当ててあげることです。学生のロールプレイを見ていると、悪い部分ばかりを指してしまう人がいるのですが、精神障がいの方にとっては、褒められる経験が自信につながります。いいところや、できていることを見つけ、そこを伸ばす支えになることが、精神保健福祉士の重要な基礎力なのです。



澤 聰一 TOSHIKAZU SAWA
心理カウンセリング学科 准教授

臨床心理士。九州大学大学院 人間環境学府 人間共生システム専攻心理臨床学コース 博士課程単位取得満期退学。日本心理臨床学会、日本コミュニティ心理学会、日本ピアサポート学会、日本心理学会、日本青年心理学会などに所属。



橋本 菊次郎 KIKUJIRO HASHIMOTO
心理カウンセリング学科 准教授

精神保健福祉士。北星学園大学大学院 社会福祉学研究科 社会福祉学専攻 修士課程修了 修士（社会福祉学）。日本職業リハビリテーション学会、日本精神障害者リハビリテーション学会、日本更生保護学会に所属。

