

# カウンセリング・センター・ニュース

発行所 獨協大学カウンセリング・センター  
〒340-0042 草加市学園町 1-1  
TEL 048-946-1959 (直通)

## 『自分探しと性格検査』

発達段階のうえで、大学生の多くは青年期後期に位置づけられる。この時期は、“自分探し”の時期などと呼ばれる。“自分は、どのような性格の持ち主なのだろうか? ”、“自分のことがよくわからない”。こうした迷いや不安は、大学生につきものだ。

ここ数年、若者のあいだでは、MBTI (Myers-Briggs Type Indicator) が流行しているという。MBTI は、もともと、精神分析家であるユングのタイプ論 (性格類型論) をもとに作られた性格検査である。検査の実施や結果の解釈には専門家による支援や分析が必要なのだが、学生は Web 上にある無料のサイトで得た結果をもとにして、自分は“INFP 型”だからどうだとか、“INFJ タイプ”だからこうだとか、無邪気に話をしている。実際のところ、こうした Web で実施できる検査は、本来の MBTI とはまったく異なるものとされている (この点については、『カウンセリング・センター年報』2024 年の桑畑幸菜氏の講演録を参照)

性格をとらえるための枠組みとしては、ユングが示したようなタイプ論 (性格類型論) のほ

かに、性格特性論が知られている。性格は、だれにも共通する要素からできており、そうした共通の性格的要素 (性格特性) の度を測ることで個人の性格をとらえようとする。たとえば、外向性という性格特性は、だれにでも備わっているが、その程度がひとにより異なるため、性格の差異が生まれるのだという。

性格特性論のなかでも有名なのが 5 因子説である。外向性、勤勉性、開放性、情緒的安定性、調和性という 5 つの性格特性が人種や文化を超えて存在することが確認されており、この性格の 5 因子を用いた性格検査も開発されている。とはいえ、どのような性格検査も結果の解釈には専門家による分析が不可欠である。自分の性格が気になるなら、是非、カウンセリング・センターを利用してほしい。

カウンセリング・センター所長

田口 雅徳



## 『表情と感情の関係』

コロナウイルスの流行以降、マスクを着用することが増えました。それ以前はお客様の前に出る時はマスクを外す規則がある仕事も多かったと思いますが、現在はマスクの着用には規則はなくなったかもしれません。接客業はお客様に笑顔で接することが望ましく、表情がわかるようにするという意味があったと思います。店員さんが笑顔で接すると親しみやすく、お客様も笑顔になり、お店でのポジティブ体験が記憶に残ります。マスク着用中も笑顔がわかるように、と指導されるかもしれませんが、表情について指導されず、楽になったなあ、と思った人もいるのではないのでしょうか。

表情は気持ちを表現し共有する大事なコミュニケーションツールであるとも言えます。そして、その気持ちは相手に影響を与えます。笑顔が移るということもあるでしょう。マスクを着用して、表情が見えにくくなった状況は、そのような気持ちを共有すること自体が減ってしまったと考えることができます。

また、表情や感情は自分自身へ自分の状態を伝えるものでもあるでしょう。「最近

あまり笑っていないな、調子が悪いな」と思ったことはありませんか。そんな時に誰かと話したら沢山笑えて良かった、ということもあります。そのような相手がいない時に自分なりの対処方法はいくつかあるでしょうか。例えば、少し口角を上げて笑顔を作ってみるという方法はどうでしょうか。少し気持ちが変わるかもしれません。この方法は心理学では、トムキンスの「顔面フィードバック仮説」、ザイアンスの「情動導出の血管理論」等で表情が感情・情動にもたらす作用について検討した研究です。

ただし、無理して笑っているのは自分に嘘をついて苦しくなってくるかもしれません。その時は、自分の中の悩みや課題に向き合う時だと考えてみてください。

カウンセラー 漆山まみ

参考文献：藤永保（監）最新心理学事典、平凡社、2013.



## 『カウンセリング・センター 図書情報』

カウンセリング・センター内の「こころの休憩室」では、心理学に関する多くの図書が、自由に閲覧・貸出できます。こころの休憩室利用の際、ぜひご活用ください。2024年度購入図書の一部を、ご紹介します。

図書名	著者	出版社
こころのやまいのとりえかた	佐々木 淳	ちとせプレス
マンガで成功 自分の時間をとりもどす 時間管理大全	中島美鈴	主婦の友社
不安・心配と上手につきあうためのワークブック	デイビッド・A・クラーク (著)	岩崎学術出版社
感覚過敏の僕が感じる世界	加藤路瑛	日本実業出版社
ココロブルーに効く話ー精神科医が出会った30のストーリー	小山文彦	金剛出版
逃げるが勝ちの心得：精神科医がすすめる「うつ卒」と幸せなひきこもりライフ	加藤隆弘	木立の文庫
愛着トラウマケアガイド：共感と承認を超えて	岩壁 茂(監修) 工藤 由佳	金剛出版
おとなの自閉スペクトラムーメンタルヘルスケアガイド	本田 秀夫(監修) 大島 郁葉(編集)	金剛出版
ASDに気づいてケアするCBTーACAT実践ガイド	大島 郁葉(著) 桑原 斉(著)	金剛出版
毎日おこなう弁証法的行動療法自習帳	マシュー・マッケイ	星和書店
対人援助職に効く 人と折り合う流儀 ー職場での上手な人間関係の築き方	竹田伸也	中央法規出版
マンガでわかる 女性のADHD・ASD自分らしい生き方ガイド	福西 勇夫	法研

その他にも、こちらで掲載できない本がたくさんありますので、一度こころの休憩室へお越しください。

## 『カウンセリング・センターからのお知らせ』

カウンセリング・センターでは、本学学生のさまざまな相談に応じています。

たとえば、履修、勉学、転部・転科・転学、留学、資格、進級・進学、卒業後の進路、サークル活動、家庭、対人関係、恋愛関係、性格、劣等感、性の問題、大学への苦情や不満・・・など。

このようなさまざまな相談に応ずるカウンセラーの姿勢は、アドバイスの押しつけをしないこと、相談の秘密を守ること、また1対1で必要な時間をかけて相談を受けるということ、そして必要であれば継続的に相談に応ずることなどです。

みなさんが学生生活を送るうえで、何らかの問題や課題を解決するためにアドバイスがほしいとき、悩みがあって苦しいとき、どうしたらよいかわからないときなどがありましたら、どうぞカウンセリング・センターをご利用ください。

カウンセリング・センターを利用したいと思った時には、直接来室するか、電話をしてまず相談日時の予約を入れてください。

カウンセリング・センターの開室時間及び電話番号は、次の通りです。

月～金 9：00～17：00

TEL 048-946-1959

(カウンセリング・センター直通)

カウンセリング・センターでは、カウンセリング以外にも、以下のような活動を行っていますので、気軽にご利用ください。

### ■講演会について・・・

センターでは、秋頃に講演会を実施する予定です。学外の講師を招いて講演していただきます。テーマや講師などは、時期がきましたら、改めてお知らせします。

### ■図書の貸し出しについて・・・

センターでは、在学生や教職員の方々に図書貸出を行っています。図書については、カウンセリングや青年心理など心理学関係の図書が揃えてあります。すべての図書は手にとって閲覧できます。また、カウンセリング関係などDVDもありますので、図書同様ご利用ください。

### ■各種検査について・・・

センターでは、性格検査や職業興味検査など各種の心理検査を実施しています。自分のことを知る手がかりとして利用してください。検査を受ける場合も事前予約が必要となります。



[https://www.dokkyo.ac.jp/campuslife/health/counseling\\_center/](https://www.dokkyo.ac.jp/campuslife/health/counseling_center/)

次号発行は、2025年4月の予定です。