

女性研究者養成システム改革加速講演会

日 時：平成 27 年 12 月 25 日（金）16：30～18：30

場 所：生活環境科学系 D 棟 120 教室

テーマ：信頼関係を築くコミュニケーション

～大学院生の不安を軽減し、心の不調を予防するには～

講 師：宮城まり子氏

（法政大学キャリアデザイン学研究科教授、臨床心理士）

主 催：奈良女子大学男女共同参画推進機構

（キャリア開発支援本部と女性研究者養成システム改革推進本部）、ファカルティ・ディベロップメント推進委員会

参加者：本学教職員、博士後期課程の学生、一般（約 30 名）

教職員研修会
（学生、ボスドク、他大学の方も歓迎！
どなたの受講も歓迎します！
申込不要）

信頼関係を築くコミュニケーション

大学院生の不安を軽減し、心の不調を予防するには？

平成27年12月25日（金）16:30～18:30
奈良女子大学 D棟120教室（1階）

大学院生が、安心してイキイキと、
思う存分力を発揮出来る関係をつくるために、
教職員が出来ることは何か、一緒に考えましょう！

講師：宮城まり子さん
法政大学キャリアデザイン学部教授
臨床心理士

【主催】 奈良女子大学 男女共同参画推進機構、キャリア開発支援本部
奈良女子大学 男女共同参画推進機構、女性研究者養成システム改革推進本部
奈良女子大学 ファカルティ・ディベロップメント推進委員会
お問い合わせは、キャリア開発支援本部（D棟120号室）へ
Tel/Fax: 0742-20-3512 Email: career@cdpd.nara-wu.ac.jp
URL: <http://cdpd.nara-wu.ac.jp/>

【開催趣旨】

様々な不安を抱え、心の不調を訴える大学院生は多い。大学院生が安心してイキイキと、思う存分力を発揮出来る関係を築くための知識・技術の修得は、全ての教職員にとって必要不可欠である。そのため、大学院生のキャリア形成を広く多角的に捉え、キャリアストレスとメンタルヘルスの関係や、効果的に彼女たちの話を聴いて支援する方法を学ぶための研修会を、男女共同参画推進機構（キャリア開発支援本部、女性研究者養成システム改革推進本部）とファカルティ・ディベロップメント推進委員会と共催した。

【講演概要】



メンタルヘルスの不調は、キャリアの問題と深く関係していることが多い。「キャリア」の語源（ラテン語）は、馬車の轍（車道）であり、人生の軌跡を意味する。人生全般を含む「ライフキャリア（Life Career）」を視野に入れ、社会的地位、勤務先の規模、知名度、給与等の「外的キャリア」だけに注目するのではなく、個人の人生・仕事に対する価値観等の「内的キャリア」にも合った進路を見つけられるよう支援することは、メンタルヘルス不調の予防に繋がる。

仕事の中で自分が活かされ、認められ、成長出来、他者や組織や社会の役に立てることは、キャリアの充実感（働きがい、生きがい）と幸福感をもたらす。これまでの自分の歩みと現在の自分自身、そして今後の仕事や生き方のビジョン等について丁寧に振り返る機会を大学院生に提供することにより、彼女たちの自己理解は深まり、目標の明確化、意識の強化、行動の変容が生じる。キャリア形成において重要なのは、現在の担当職務（研究・学び）を最大限の努力をして遂行すること、3年後、5年後、10年後のおおよそのキャリアビジョンを持ち、そのための準備や自己啓発を行うこと、そして興味のあることに一生懸命取り組むことである。複雑で多様な現代社会の中でより良く生きるためには、

自分の専門性を磨くだけでなく、視野を広げ、複数の分野・領域に関心を持つことが大切である。想定外の出来事は多発するため、状況に応じて自分の成功や幸福の基準（価値観）を見直し、「～ねばならない」「～べきである」から「～に越したことはないが・・・」に考えを柔軟に切り替え、**Second Best** や **Third Best** の選択肢を見出し、長い生涯を展望した上でのライフキャリアの計画を再設定出来るよう、彼女たちを応援していくことをお勧めする。

キャリアカウンセリングでは、相談者の問題解決に向けて、対話を通して支援する。そして、相談者が持っている能力を更に開花させることを目指す。悩んでいる人は、ありのままの自分の気持ちや欲求等を理解してほしいと願っているため、支援者は、「なおそうとするな、わかろうとせよ」の基本姿勢を忘れずに、耳だけでなく心も相手に傾けて話をよく聴き、話の3要素（①事実、②気持ち、③欲求・願望・計画）に沿って、聴いた話の内容を整理していくと良い。相談者は、話すことによりストレスを放ち、心の中を言語化して、自分が抱える問題についての気づきを得られる。支援者は、「役に立ちたい」という焦りから、つい相談者の話を遮って助言したり、自分の話をしてしまいがちだが、まずは、温かい視線を向けてゆったりと相槌を打ち、開かれた質問（**Open Questions**）をして相談者が話したいことを安心して自由に話せる場をつくり、沈黙の時間も大事にしながら共感的な応答をしていくことが、信頼関係の構築に必要である。感情は、物事の捉え方、考え方、意味づけにより規定されるため、相談者が自分の認知の歪み（思い込み）に気付いてそれを修正することは、不安の軽減とメンタルヘルスの改善に繋がる。講演の中で、参加者は、聴いた話の要点をまとめて繰り返し、話し手の反応を確認する練習をした。

キャリア開発支援本部長の岩淵修一教授とファカルティ・ディベロップメント推進委員長の小林毅教授が、それぞれ開会と閉会の挨拶をした。講演終了後には、学生（大学院生）への具体的な対応の仕方等についての質疑応答が行われた。

参加者からは、「『話を聴く』ことの奥深さと難しさを知った」「大学院生だけでなく、幅広く応用できる話で、大変参考になった」「傾聴のテクニカルなことから、心構えまで詳しく話していただき、とても参考になった。これをもとに学生と接するにしたい。これまでは助言をしなければという気持ちが出てしまうことが多かった。一方で、これだけのことを実践するには時間が必要。大学教員の忙しい毎日の中で、その時間をどのように確保出来るかが課題だ」「素晴らしい講演内容。色々なシチュエーションで活かしていきたい」「近年増加しているうつ的な学生にどう対応すればいいのか悩む。アドバイスをしようと思わずに、聴いてあげるだけでも随分気持ちが楽になることを知れて良かった。聴いたことを正確にまとめて返せるレベルできちんと聴くこと、本人に話しながら考えさせる聴き上手になることの大切さもよく分かった」「教職員が学生への対応の仕方等について相談出来る場があれば良いなと思った」「すごく参考になった。学んだことを早速今日から実践したい」等の感想が寄せられた。

