

## はじめに

この本を手にとられた学生のみなさん、大学生活はいかがでしょうか。充実した日々ですか、未来に希望を抱けていますか。こんなはずじゃなかった、なんか行き詰まっている、先行きが見通せない……、そんな嘆息まじりの台詞がしばしばカウンセラーのもとに届きます。

この本は、受験時代の偏差値に縛られた画一的な価値観から自由になって、同時に就職活動の早期化や社会の停滞感にも気圧されず、学生生活それ自体の価値を認識し、自らを育てていってほしいという願いから編まれました。

本書の第1の特徴は「ストレスマネジメント」という現代心理学の主要テーマに沿って、青年期あるいは学生時代に特有な課題を抽出するとともに、その対処法について具体的に記していることにあります。そしてもう1つの特徴として、学生相談機関において実践と研究を両立させてきた3人（ベテラン2人と中堅1人）の現役カウンセラーが日々の相談活動のなかで感じたこと、考えてきたことを平易な言葉で記すべく試みています。いうなれば、現代心理学の専門的な知見をタテ軸に、キャンパスの相談現場での実感をヨコ軸に据え、柔らかいセーフティネットを織り成して、こころを優しく包み、温かなエネルギーを送り届けようとするものです。

精選されたテーマに沿ってコンパクトにまとめられた全12章には、学生生活を充実させるヒントが散りばめられ、それぞれに、カウンセリング経験に基づいたエッセンスが染み込んでいます。筆者らが出会ってきた何百何千という先輩学生の迷いと葛藤と涙、そしてそれらを乗り越えていった喜びと自信と笑顔が、カウンセリングとい

うフィルターを通して濾過され、凝縮されて、密度の濃いメッセージとなってこの本にパッケージされています。同時に、記述に際しては気さくな読み物として手に取っていただけるよう、何よりもわかりやすさ・読みやすさを旨としました。

また、本書は初年次教育や教養教育の講義用テキストとして用いる際にも十分に学問的な検討に耐え、ディスカッションの素材になるものと自負しています。各章の冒頭にはカウンセリング経験に基づいた「エピソード」を記して学びの導入とするとともに、折に触れて現代的な重要トピックスを整理した「コラム」を設け、各章の末尾には双方向の交流を意図して授業で実施している「こころの柔らかワーク」を配してあります。さらに学習の便に資するために「ここでいたいこと！」というまとめを記すとともに、「ブックガイド」を紹介文つきで掲げました。

筆者らカウンセラーの願いは、全国津々浦々のキャンパスで学ぶみなさんが、深い学びと温かい交流に満ちた学生生活を送ってくださることです。そして、それでも訪れるに違いない困難やトラブルに適切に対処していく「チカラ」を身につけていってくださることです。

ストレスマネジメントには、必要なときには他者にしっかりと頼るということも含まれます。1人で抱え込み、うずくまってしまうのではなく、自ら助力を求めることができる人こそ、本当の意味での大人なのだといってよいでしょう。学生相談室（カウンセリングセンターなど）は、いつでもみなさんの来談を待っています。そしてみなさんの要望に応じて発信していく構えでいます。

この本が、あなたと誰かを結びつけ（そのなかにカウンセラーも加えていただいて）、充実した学生生活と未来の希望への架け橋となることを願っています。もちろん、現代学生を理解したいと願う教職員やご家族のみなさまにもおおいに参考になるものと思います。

最後に、日々の相談活動と関連業務に浸りきりになりがちな筆者たちを励まし、本書の企画から執筆・編集・校正に至るまで、こまやかな支えと的確な助言を送り続けてくださった有斐閣書籍編集第2部の渡辺晃さん、中村さやかさんに感謝の意を表したいと思います。

2020年4月吉日

齋藤 憲司・石垣 琢磨・高野 明

下記の本書サポートページで各種補足資料を紹介しております。  
ぜひご利用ください。

<http://www.yuhikaku.co.jp/books/detail/9784641174566>



## 目次

### 序章 大学生生活で出会うストレス 1

---

1. いつでも青年・いつまで青年? ..... 2
  - 1-1. 発達段階としての青年期 3
  - 1-2. 青年期の発達課題 4
  - 1-3. 自我同一性の確立に向けて 8
2. 学生時代のプロセスをたどる ..... 10
  - 2-1. 青年期と学生生活サイクル 10
  - 2-2. 学生生活サイクルあれこれ 14
3. いつも笑顔でいたいのに——ストレスって何? ..... 17
  - 3-1. ストレス理論について 17
  - 3-2. ストレスへの対処 19
  - 3-3. ストレスの予防 22

### 第1章 新しい生活に入る 25

---

1. 生活リズムを自分で決める ..... 26
2. 大学生のからだ  
—— 18歳から20歳代前半は「大人」と同じなのか? ..... 27
3. 生活習慣と睡眠 ..... 29
  - 3-1. 高校生から大学生の睡眠時間の推移 29
  - 3-2. こころ&からだと睡眠 31
  - 3-3. 睡眠の問題をどうやって克服するか? 32
4. 食事と栄養 ..... 34
  - 4-1. 大学生の食生活 35
  - 4-2. ダイエット 36

## 第2章 学習・勉強とストレス

41

- 
1. 教養って何？ 専門はどこへ？ ..... 42
    - 1-1. 意外と忙しいぞ、学部教育 42
    - 1-2. 講義型授業のコツ①：大人数の場合 43
    - 1-3. 講義型授業のコツ②：小人数の場合 46
    - 1-4. 参加型授業のコツ①：実習・演習・実験などの場合 47
    - 1-5. 参加型授業のコツ②：ディスカッションや交流そのものが中心の場合  
48
    - 1-6. テスト・レポートのコツ 50
  2. いきなりオリジナリティを求められても..... 53
    - 2-1. 学問集団には独自のカルチャーがある 53
    - 2-2. やっぱり忙しいぞ、専門教育 55
    - 2-3. ゼミ発表のコツ 56
    - 2-4. ゼミマネジメントのコツ 58
    - 2-5. 研究室：ここが自分の小宇宙 59
    - 2-6. 卒業論文の作成 61

## 第3章 課外活動・学外でのトラブル

63

- 
1. アルバイトでのトラブル ..... 64
    - 1-1. 辞めたい・断りたい 64
    - 1-2. 学業とのバランスを 67
  2. サークル活動・部活動 ..... 68
    - 2-1. いじめ・ハラスメント 68
    - 2-2. 飲酒トラブル・事故 69
  3. だまされない ..... 71
    - 3-1. カルト団体の勧誘 71
    - 3-2. 消費者トラブル 73

## 第4章 友人関係とストレス

79

- 
1. 親友って何だろう？ ..... 80
    - 1-1. 友達になるきっかけ 80

1-2. 友人関係の深まり	83
<b>2. こころの窓を開く</b>	86
2-1. こころの4つの窓	87
2-2. ひとづきあいにはスキルがある	90
2-3. 雑談のコツ	91
<b>3. 友達以上・恋人未満</b>	93
3-1. 人間関係にはタイプがある	94
3-2. 人間関係にはプロセスがある	97

---

## 第5章 親とどうつきあうか 101

<b>1. 親子関係の変化のとき</b>	102
<b>2. 大学生までの／からの親子関係</b>	103
2-1. 心理的離乳	104
2-2. アタッチメント	105
2-3. 家族のミニマム化の影響	110
<b>3. ひとり暮らし／実家暮らしの大学生とその親</b>	111
3-1. ひとり暮らしの場合	111
3-2. 実家暮らしの場合	112

---

## 第6章 恋愛と性をめぐるストレス 117

<b>1. 恋愛におけるストレス</b>	118
1-1. デートDV	118
1-2. ストーカー被害にあったら	122
<b>2. セクシュアル・ハラスメント</b>	124
2-1. セクハラとは	124
2-2. 加害者／被害者にならないように	126
<b>3. 性の多様性</b>	127
3-1. マイノリティ・ストレス	128
3-2. アウティングを避ける	129

## 第7章 SNS／ゲームとのつきあい方 133

---

1. インターネットとのつきあい方 ..... 134
  - 1-1. SNSでのコミュニケーション 134
  - 1-2. SNSで生じるトラブル 137
  - 1-3. ネットリテラシーを身につけよう 138
2. ゲーム依存／SNS依存 ..... 141
  - 2-1. ゲーム依存とは 142
  - 2-2. SNS依存とは 143
  - 2-3. ゲーム依存・SNS依存にならないために 144

## 第8章 非常時！ 151

---

1. 当事者になるということ ..... 152
2. 身近な非常時 ..... 153
  - 2-1. 自分の病気・けが 153
  - 2-2. 大切な人の病気・けが 157
3. 自分が加害者になる可能性 ..... 158
  - 3-1. 一般的な事故 158
  - 3-2. 犯罪行為 159
  - 3-3. アカデミック・ハラスメント 159
4. 大きな非常時——災害 ..... 160
  - 4-1. 災害時に何が起きるか 160
  - 4-2. 心的外傷後ストレス障害 164

## 第9章 喪失を超えて 167

---

1. あるはずのものが不在！——茫然 ..... 169
  - 1-1. こころの構造 169
  - 1-2. こころの全体性 170
2. あの人がいないっ！——悔恨 ..... 172
  - 2-1. 依存と共依存 172
  - 2-2. 私たちは何を喪失するのか 176
3. あの人がいてくれたからこそ——絶望と希望 ..... 178

3-1. 悲しみを超えていくプロセス	178
3-2. 離別に耐えるちから	181

## 第10章 将来どうする？ 185

1. 大学のその先	186
2. 仕事に就くとはどういうこと？	186
2-1. 心理学からの視点	189
2-2. 大学や社会人からの視点	192
3. 将来のために——大学で利用できること	194
3-1. 文系の勉強・研究	194
3-2. 留学・キャリアサポート・インターンシップ	195
4. 就活にどう取り組むか？	197

## 終章 支えあう関係へ 201

1. 人を支える	202
1-1. 困っている人に気づく	202
1-2. 声のかけ方	203
1-3. 話の聴き方	204
2. 助けを求める	209
2-1. ひとりで抱えない	210
2-2. 助けの求め方	212
3. 支えあいの風土づくり	216

引用・参考文献 220

索引 224



- ① 自我同一性（アイデンティティ）理論の今日的意義 13
- ② 運動の効果 37

- ③ からだが語る言葉 51
- ④ 学びのアンバランス——学習障害・発達障害について 57
- ⑤ だましのテクニック 74
- ⑥ エンカウンター・グループの発展段階と静かなる革命 85
- ⑦ 親子関係尺度 108
- ⑧ 上手な関係の終わらせ方 121
- ⑨ 性感染症について知っておこう 127
- ⑩ 依存症 145
- ⑪ サイコロジカル・ファーストエイド 162
- ⑫ カウンセラーの数だけ理論と技法がある 173
- ⑬ 職業適性検査 188
- ⑭ マインドフルネス 199
- ⑮ ピアサポート 214

## 1. いつでも青年・いつまで青年？

エピソード

### 新入生としての構えが定まらないケンタ

いよいよ大学生！下宿も決まって定期券も買って、必ずしも第1希望ではないけれど、自分でも納得したつもりで入学を決めたこの大学・この学部。

少し緊張しながらも何か新しいことが始まるという晴れやかな気持ちで新入生歓迎行事に参加してみたケンタ。大講堂の壇上からマイクを通じて聞こえてくる偉い先生方の講話を聞き流し、サークル紹介では先輩たちに囲まれて抱えきれないほどのチラシを渡されて。少しぼーっとして、高校時代とあまりに環境が違ってなんだか現実感がない。

そして始まった大学の授業、さてどこに座ろうかと周りを見渡すと、妙に小洒落た服装で軽やかに談笑している一群もいれば、同じスポーツをやっていると思いき賑やかな一群も。「ふ～ん、もう仲良くなっているんだ」と出遅れ感を抱きつつもとりあえず廊下側の席に座ってみた。授業はいきなり本題に入らないだろうと思いきや、みっちり90分、聞いたこともない用語が飛び交っている。さらに先生は「いつまでも浮かれてはいけない。学生時代はあっという間だから、いまから将来のことをよく考えておくように」といわれ、正直「やっと大学生になったのだから……、しばらくはゆっくり行きたいなあ」とため息が出る。隣に座っていたタクヤが授業終了後に話しかけてくれたのだが「君はあの授業取ってる？あの先生のゼミは就職に有利みたいだし。公務員試験にも関連する内容だよ」とそんな先のことまで考えているのかと急に焦ってくる。

下宿への帰り道、賑やかな定食屋さんには入りづらくて、コンビニ弁当を買って1人の部屋で食べていると、なんだか心細くなって「自分は何のために大学に入ったんだろう？」とふと泣きたくなってくる。

## 1-1. 発達段階としての青年期

入学時のときめきと不安、いまでも思い出すことがあるでしょうか。あるいはその真っ最中の人もいるかもしれませんね。多くの人にとって学生時代は**青年期**の中核をなす時期、簡単にいえば「子どもから大人へ」「生徒から社会人へ」の移行期として、ケンタがそうであったように人生においてきわめて重要な転換点となるといってよいでしょう。

歴史的にみれば、青年期は近代社会成立以降、産業化の進展とともに生じてきた、時代・文化の変化や影響が最も現れやすい年代と考えられています。一般には、第二次性徴の発現を特徴とする身体的成熟から始まり、就職・結婚といった社会的成熟までの期間を指してきました。

しかしながら、社会的成熟が遅くなって青年期が遷延する一方で（大人になるのが遅くなり）、身体的成熟が**発達加速現象**を示していることから（子どもでなくなるのが早くなり）、青年期は従来より長めに10～30歳くらいまでが含まれるという見解が一般的になりつつあります。そのため「児童期」との間に「思春期」（中学生・高校生のころはこの言葉のほうがぴったりくるかもしれません）、「成人期」との間には「若成人期」（ヤングアダルト期）を設ける考え方もあります。

いずれにしろ身体的・心理的・社会的な変化が急激な時期であり、臨床心理学的にはさまざまな神経症や精神疾患が好発しやすい時期でもあるので、かつては「疾風怒濤の時代」と称されることもありました。学校と社会（職業）の合間の**心理社会的モラトリアム**（猶予期間）としてさまざまな役割を試すことが許され、**境界人**（マージナルマン）として独自の青年文化（ユースカルチャー）を形成する年代でもあります。

戦前の旧制高校ではエリート学生が「下駄を鳴らして」銭湯に通い、仲間どうしや下宿屋のおばちゃんと夜通し語りあうというイメージでしたが、やがて進学率の上昇とともに大学大衆化が進行し「レジャーランド化」と揶揄されつつも自由に過ごせる場と認識された時代を経て、いまではファッションセンスにあふれた学生からサブカルチャーにはまる学生まで、個別性の高い役割実験と青年文化がキャンパス内外に散りばめられている状況といえるでしょう。

## 1-2. 青年期の発達課題

さて、心理学的には各発達段階において**発達課題**が設定され、これらにいかに取り組み、どのように乗り越えていくかが重要なテーマとなります。「青年期」においては、伝統的に以下に掲げる4つの課題が提示されてきました。

### 自立

あまりにも当然と思われるかもしれませんが、青年期の第1の課題は**自立**ということになります。実際にひとり暮らし（下宿や寮など）が始まって物理的に分離する人も多くなりますが、家族と同居している場合でも生活のサイクルが異なってくることが多く、孤独感や疎外感に耐えながら自己を作り上げ、情緒的にも家族に頼りすぎることなく過ごせるよう分離を進めていくことが必要になります。

その基盤として、食事や睡眠などの生活習慣に係わることから勉強やアルバイト、自由時間の過ごし方など、自分の生活を自分でアレンジしていくことが必須になります。いわば「自律」的な生き方を構築していくこと、生活面でも情緒面でもセルフ・コントロールできるようになることが最優先テーマになるといってよいでしょう。

みなさんは、朝食を自分で用意する、遅刻しないように電車に乗る、授業のカリキュラムを自分で組む、お昼休みや放課後を有意義

に過ごす術をみつける，夜はゲームやインターネットにはまらずに適度に切り上げて寝床につくなどなど，自分らしい生活を形作れているでしょうか。この辺りが定まらなると，スチューデント・アパシー（学生無気力症）のようになって，気がついたら単位や進級が危うい状況になる場合もないとはいえません（筆者の経験では圧倒的に男子学生が多い傾向にあります）。

### **性役割の同一性**

青年期前期（思春期）に端を発した第二次性徴が進み，身体的成熟が果たされるこの時期では，いかに男性として・女性として生きていくかが問われることとなります。からだの変化を受容するという重大な課題に加えて，同性集団での規範や社会的に期待される性役割と自分のあり方がどの程度合致しているかに気を配らざるをえない状況となります。性同一性は職業選択や生活スタイルに影響を及ぼす可能性が高く，特に異性関係を築く際に，異性に好かれる自分でありたいと考え，自身の性役割（ジェンダー）を強く意識することになります。

男女共同参画の理念と実際が浸透していくにつれて旧来の「男らしさ」「女らしさ」に縛られる側面は小さくなってきていますが，それでも学部によって大きく男女比が異なること（理工系では女子学生が少なく，人文科学や芸術系では逆に男子学生が少ないなど）は，日本の伝統的な性役割が色濃く残存しているためといわざるをえないでしょう。いまだに「大学院に女の子が進学してどうするの？」という声を耳にすることがあるかもしれませんし，統計数理研究所（2016）による継続的な調査をみると「生まれ変わるとしたら女に」と答える女性は時代を追うごとに大きく増加傾向にあるものの（1958年：27% → 1978年：52% → 1998年：67% → 2013年：71%），過去数十年「生まれ変わるとしたら男に」と答える男性が一貫して90%前後となっていることを考えると，女子のほうが自己確立に

苦労が大きい日本の状況があったとってよいでしょう。

摂食障害（拒食症や過食症など）が女子に起きやすいのは、身体的変化や性役割を引き受けることに困難が大きい女子の現状を示しているとも考えられます。さらには、かつてはこころの病として扱われることもあったLGBTなどの方々については、**多様性**（ダイバーシティ）への関心が高まる時代状況のなかでトランスジェンダーという用語を使うことが多くなり、ありのままの**性自認・性的志向**が尊重されるようになってきています（詳しくは第6章を参照）。

### **価値観の確立**

青年期はまた「どんな自分となり、何を大切に生きていくのか」を確立していくという重要な課題に取り組むことになります。みなさんがこれから生きていこうとする社会には規範・文化・道徳・宗教といった伝統的あるいは既存の価値体系があり、また自分のなかには両親や周囲の重要な大人からの働きかけによって幼児期以降に身につけた種々の**価値観**あるいは**道徳性**といったものが備わっているはずで、それらをどの程度合致させていくことができるのか、自分なりに再構成しつつ独自の価値観を形成していく試みがなされることとなります。

みなさんが学ぶ大学でも年配の先生方が学生だった時代には（1960年代）、この価値観に係わる葛藤はきわめて大きなものでした。各国で「怒れる若者たち」と呼ばれた学生たちが、世の中の矛盾や貧富の差、あるいは先進国と途上国の格差や紛争に対して異議申し立てを行い、そのなかで自分のあり方を問い直すという営みが行われた時期がありました。その後の経済的な発展とも相まって徐々に世の中が落ち着き（良い悪いは別にして）、やや保守的な雰囲気は大学にも漂うようになって、青年が大きく声を上げることは少なくなりましたが、それでも個人個人のなかでは決して小さくはない葛藤が生じていると考えてよいでしょう。

## 1. 生活リズムを自分で決める

エピソード

### 寝つけないショータ

「羊が1ひき、羊が2ひき……羊が50ひき。眠れない！子どものときは15匹も数えれば意識がなくなっていたのに。高2の夏ぐらいからかな、眠れなくなったのは。LINEになんか来ているかもしれない……。面白い動画があるって？ みてみよう。ほんっとに面白いわ、これ。笑える。ゲームに連動してる？ やってみよう……。こうやって18歳、大学1年生のショータの夜は更けていく。明日の1時限は絶対休めないのに。

「今日の1時限は何とか出た。2時限目は完全爆睡してたよ、ははは。昼めし行こうぜ」。高校生のときは、どんなに眠くても親が起こしてくれたり、先生に叱られるのが嫌で何とか遅刻しないで学校に行っていた。ところが、大学では誰も何もいわないし、親も「もう大学生なんだから自分で何とかしなさいよ」てな感じ。気楽だね。今日はどうしても休めなかったけど、明日の1時限の教授は出席取ってないから、さぼっちゃえ。今夜はサークルの集まりがあるし。

ショータのような人はたくさんいますし、みなさんの親世代も多分同じだったと思います。「まあ、大学生だからしょうがないよね」で4年間ずっとすまされる人もいるでしょう。どの授業に出て、どの授業に出ないかは学生の自由です。サークルやアルバイトも含めて生活の組み立ては自分に任されています。

しかし、ショータのような生活を続けているととんでもない状態に陥ってしまう人もいることを知っておいてください。しかも、そういう人は決して少ないのです。

みなさんが小学生のときは、親も「ちゃんと寝なさい」とうるさくいっていたと思いますが、中学生ぐらいになると「もう思春期だ

から」と眠る時刻に干渉しないし、若いときに自分も夜更かししてしまった記憶があるので（中高年になったいまもそうかも）、子どもの寝不足や睡眠の乱れを大目に見てしまう傾向があります。「眠たいなら自然に眠れる」という考えもあるので、食事よりはうるさくいわないかもしれません。だからこそ、人頼みにせず、自分のことは自分で何とかしなければいけないのです。

そもそも哺乳類全体として、思春期にあたる成長期に睡眠が大きく乱れて夜型になるものが多いとのことです。これは生物学的な身体変化に伴う現象で、思春期に夜型になってしまうのはある意味で仕方がないと考える脳科学者もいます（Hagenauer et al., 2009）。しかし、高校生までは、学校が決めた規則正しいカリキュラムに沿って比較的規則正しい生活を送ってきた人がほとんどです。大学では、授業選択の仕方によっては変な時間に空きができたり（午前中は授業がなかったりする！）、サークル活動やアルバイトが曜日によってあったりなかったり。こんな変則的な生活は初めてでしょう。だから、生活内容やリズムを自分で決めて、新しい生活習慣を身につけるということは、多くの人が初心者です。みなさんも新しい生活に入るこの機会に、**生活習慣**がこころとからだにどんな影響を与えるかを考えてみましょう。

## 2. 大学生のからだ

### —— 18歳から20歳代前半は「大人」と同じなのか？

生活習慣を考える前に、まず大学生のからだについて考えます。身長だけを考えれば、大学生はたしかに成長が止まっているようにみえます。あなたが20歳の男子で170cmなら、以後それ以上めきめきと背が伸びることはないでしょう。しかし、からだは身長や体

重のような外見でわかる要素だけで語れるものではありません。からだには目にみえない脳の活動やホルモンの働きも含まれるからです。

たとえば、身長にも関連する成長ホルモンの分泌は、15歳に比べれば18歳だとかなり低くなっています。しかし、背はめきめき伸びなくても成長ホルモンがまだ分泌されている人もいます。つまり、目にはみえないホルモン分泌には個人差が大きいということです。成長ホルモンは下垂体前葉から分泌されて、骨成長、タンパク質の合成、蓄積された脂肪の動員、炭水化物の蓄積などにかかわります。

性ホルモンについてはさらに個人差が大きいといわれています。性ホルモンとはさまざまな生殖機能を刺激するホルモンの総称で、男性ではテストステロン、女性ではエストロゲン、プロゲステロン、プロラクチンが代表的なものです。20歳以下の女子ではまだ性ホルモンの分泌周期が定まっていない人も多く、それに関連するといわれている月経前症候群（PMS）や月経痛（生理痛）で苦しんでいる人もたくさんいます。PMSとは、生理が始まる3～10日ぐらい前から起こる不快な症状で、身体的症状から精神的症状までさまざまな症状が現れます。生理が始まると症状が消えてしまうのもPMSの特徴の1つです。

ところで、**思春期**という言葉は生物学や身体医学（小児科や内科）で使われてきた用語で、心理的な変化というより身体的な変化に注目した言葉です。一般的にもそう捉えられているために、「大学生はまだ思春期だ」といわれたら、大学生もその家族も不思議に思うでしょう。

思春期にはからだの大きな病気にかかることが少ないので、これまで身体医学ではあまり注目されてきませんでした。しかし、思春

期は脳科学や精神医学からみるととても重要な時期なのです。たとえば、精神科医の笠井清登は10～25歳くらいまでを思春期だと定義しています（笠井，2013）。第二次性徴が始まり前頭前野の成熟や白質の髄鞘化がほぼ完成する（つまり、脳の成長が完成する）までを思春期と考えているからです。そして、このような長い思春期をヒトという哺乳類が体験しなければならないのは、前頭葉の機能が社会生活を成り立たせる基盤として必要であり、ヒトは社会生活のなかで時間をかけて自我を育むことを要求されるからだといわれています。このように、思春期とは、脳を含めた体全体に大きな変化が生じる長い期間を指しますし、脳科学的には大学生の脳はまだ完成していない可能性があるということの意味します。

### 🗨️ ことでいいたいこと！

- 成長や第二次性徴などについては、小学校高学年から高校生を対象にして語られることが多く、身体的変化は大学生には関係ないと思われがちである。
- しかし、特にホルモンや脳の成長に関しては、20歳以下では個人差がまだあり、20歳をすぎても脳はまだ完成していないといえる。

## 3. 生活習慣と睡眠

### 3-1. 高校生から大学生の睡眠時間の推移

思春期は、心理学的には青年期に含まれます。青年期は児童期と切れ目なく続いていますから、児童期や青年期初期の生活習慣についての問題は、大学生のような青年期中期にも影響するはずです。

大学に入学する前の、高校生の睡眠はどうなっているでしょう？

## 1. 教養って何？ 専門はどこへ？

エピソード

### 多種多様な科目の履修に惑うアキオ

新学期が始まって数週間、混みあった電車にも慣れてきたころ、もう少して連休がやってくる。けれど相談室にやってきたアキオは少々塞ぎ込みな様子でいる。「大学の授業ってもっと大らかに進んでいくものだと思ったら、課題や宿題ばかりで全然落ち着かないです」と。連休には帰省して骨休めできると思っていたのに、予習や復習の必要な科目を考えるとそれどころじゃない気がしてくる。かと思えば数人でのグループワークが設定された授業もあり、「まさか大学に入って学級会みたいな話し合いがあるなんて。学生どうして発言を競いあわされている気がするんです」と首を振る。どちらかという人づきあいは苦手なようで「豊かな人間性とか裾野を広くとかいわれるけれど……」と、自分が学びたかった専門領域以外にも必修科目が設定されていることに納得がいかない。「シラバスとか授業要録とか、あの分厚い冊子やどこに何があるのか見当のつかないウェブシステムにもうんざりです」とため息を漏らしつつ、「すみません、こんなこと話してもしょうがないですね。受験前にきちんと下調べをしなかった自分の責任なんでしょうから……」と小声で語りながらうなだれていた。

### 1-1. 意外と忙しいぞ、学部教育

みなさんにとって、大学に入学した最大の目的は（少なくとも表向きは）最先端の学問を学び、将来の進路につながる専門性を修得することにあるのではと思います。もちろん大学側はその目的のために適切と考えたカリキュラムを組んでいるのですし、各科目を担当する教員は工夫を凝らした授業を展開しようとしています。ふた昔前の大学の講義は「先生は使い古されたノートを広げて毎年ぼそ

ほぼ同じ話をしている」といったイメージがありました(実はそのなかに学問の真髄が込められていたりもしたのですが)、いまはこの大学も教育改革に懸命で、いかに魅力的で多彩な教育プログラムを用意できるかを競いあっているところがあります。

大学ごとに事情は異なっていますが、アキオのような戸惑いはみなさんの多くが感じることもかもしれません。いわゆる初年次教育や導入教育の充実化を目指して、大学へのスムーズな適応とともに、高校時代までの教育のあり方との「接続」の重要性が主張されるようになりました。

序章で取り上げたように「入学期」はたいへん大きな変化を経験しますから、大学の環境と授業にスムーズに軟着陸できるようにという配慮があります。また日本の教育行政の流れとして、学力向上や研究力の強化という命題のもと、「課題や宿題を含めて授業時間の2倍の予習・復習時間を想定した内容を授業で扱う」という指針が文部科学省から提示されたこともあり、カリキュラムや学習計画がどうしても密になってきています。従来からの講義型授業の改善・充実はもちろんのこと、アクティブ・ラーニングなどに代表される参加型授業の導入・増加も顕著な流れとなってきました。本節では、筆者のもとに相談に訪れた学生の話をもとに、講義型授業および参加型授業それぞれへの取り組み方や、テスト・レポートについてもヒントを提示できればと思います(表2-1に大学の授業形態と求められる構えについて簡略にまとめておきます)。

## 1-2. 講義型授業のコツ①：大人数の場合

昔ながらの大学の授業イメージに近く、みなさんにとってもいちばん気持ちを楽しめる形態でしょうか。そのぶん、つい遅刻したりサボってしまったという誘惑が強まる場合もあるかもしれませ

表 2-1 大学における授業形態と受講の構え・留意点

形態		授業の性質	受講の構え	留意点・コツ
講義型	大人数	学問の全体像・枠組（入門・概論）	ほどよい集中力 適度なリラックス	教員との距離感徐々に 資料収集，ノートの 取り方
	小人数	学部・学科特有の内容（各論・特論）＋語学	予習・復習の習慣 1週間のベース	適度な存在感（対教員・学生間） 遠慮なく質問・発言
参加型	実習・演習・実験	学部・学科特有のスキル習得	実直に課題こなす 小グループで交流	前後の予定に余裕も って はっきりと存在感示す
	討議・発案・交流	自律性・社会性の涵養＋創造性の開発	知識・論理に焦点化→ 経験・情緒に焦点化→	積極的に発言・コメント 自発的な自己表現・他者受容
ゼミ	発表と質疑	研究の土台・萌芽＋進捗状況の確認	地道な講読＋新規性 伝わる言葉・プレゼンテーション	持続力＋発想力＋構成力を磨く 打たれ強さ・セルフエンパワーメント

ん。ただ最近では出欠管理が厳しくなってきた「3回休んだらアウト」といった授業も増えてきていますので注意が必要です。

カウンセリングの場でしばしば聞かれる台詞に「教室のどの辺りに座ったらいいかで迷うんです」というものがあります。特に親しい友達が見当たらない授業では「賑やかな集団からは離れたたいし、でも1人でポツンと座っているのも……」と考えてしまうのかもしれないですね。多くの学生は教壇から離れた後ろの席に座りたがる傾向がありますが、学びたい気持ちがしっかりある場合には必ずしも得策ではありません。面接の場では「自分のペースで勉学に取り組める環境を確保するぞ！ くらいの心持ちで」「たとえば真ん中やや廊下側とか落ち着きやすい場所を」「授業が始まる直前に教室に滑り込めば会話を気にしなくともいいかも」といったアドバイスをし

ながら、気持ちを楽しみ入室してその場に滞在できるようシミュレーションを行うことがあります。

**大講義**では「概論」とか「総論」「入門」といった名称が多いことと思いますが、学問の全体像や枠組みを把握するのに最適な内容になっていることが多いので、ほどよい集中力と適度なリラックスをブレンドくらいの心持ちで臨みましょう。かつては話しっぱなしの先生も多かったのですが、現在では配布資料が用意されたり、事前に大学ウェブ（ホームページ）からダウンロードできる場合も多くなっていますから、そこに先生の言葉や自分の感想をどんどんメモしていけば、遠方のマイクで喋っているだけにみえた先生もだんだん身近に感じられるようになってきます。そして1回ごとに貴重な講義録が増えていくことが密かな楽しみになってくればしめたものです。

もし資料が配布されずテキストも指定されていない場合には、とにかく気になった用語をメモするところから始めましょう。先生はまず間違いなく自分のなかで章立てや段落を整理したレジюмеを保持しているはずですから、「では最初に……」「以上でまとめると」「では次に……」といった区切りの言葉を参考に、自分のノートも徐々に大項目から小項目へと構造化されたものになっていくよう試みてみましょう。

ときどき「高校まではほとんどノートを取ったことがなかったんです」という学生がいますが、大学の授業の情報量と徐々に深まる専門性のなかで、記憶だけでは対応できなくなる場合がほとんどです。ぜひノート作成に取り組んでみてください。聞き流してはもったいない知見や意外に親しみやすい先生の個人的エピソードなどもメモしておくと、後で見返す際に内容を思い出しやすくなるでしょう。

## 1. アルバイトでのトラブル

エピソード

### ヒロシのアルバイト

ヒロシは、1年生の夏からレストランでのアルバイトを続けています。はじめは不慣れだった接客の仕事もだんだんと慣れていき、店長もとても尊敬できる人で、ヒロシに信頼も寄せてくれるようになり、やりがいを感じながらアルバイトに励んでいました。

2年生後期の必修科目は、その単位を落とすと留年が決まってしまう大事な科目でした。そのため、ヒロシは、試験期間である1月前半のアルバイトのシフトを外してもらいたいと考えていました。ところが12月のある日、店長から「1月は人手が足りなくて困っているんだよ。ヒロシ君にいつもより多めにシフトに入ってほしいんだ。君がいないと、お店を閉めざるを得なくなるので、よろしく頼むよ」と頼まれてしまいました。最近になって複数のアルバイト店員が辞めたこともあり、店長はヒロシをさらに頼りにするようになっていました。

ヒロシは、自分がシフトに入るのを断るとお店が回らなくなることもよくわかっていて、いつもよくしてくれる店長には恩義を感じていたので、店長の勢いに押されて、断ることができませんでした。

試験期間中も毎日のようにアルバイトのシフトを入れてしまった結果、試験勉強に取り組む時間と余力がなくなったヒロシは、結局、必修科目の単位を落としてしまい、留年することになってしまいました。それを知った両親からも強く叱責され、ヒロシ自身もこんなハズではなかったのに……とひどく落ち込んでしまい、留年してからは授業を休みがちになってしまいました。

### 1-1. 辞めたい・断りたい

多くの学生が、大学生の間に何らかのアルバイトやボランティアに取り組むのではないかと思います。アルバイトには、働いて給与

を得るという経済的側面もあれば、働くことを通して社会経験を積むという側面、あるいは、アルバイトの職場が学生生活を送る拠点や居場所となるという側面もあります。アルバイトやボランティアは、働いたり奉仕したりする体験を通して、社会を知り、自らを振り返る機会となるという点で、みなさんの心理的成長にとって大きな意味をもつものです。

しかし、冒頭エピソードのヒロシのように、アルバイトの負担が大きすぎて学生生活が立ちゆかなくなってしまうたり、仕事のプレッシャーや対人関係のトラブルなどのためにアルバイトを続けることが悩みとなることもありえます。ヒロシが勤めているレストランはきちんとした職場のようでしたが、近年、「ブラックバイト」と呼ばれるような、長時間労働の強制、賃金の未払い、働き手に不当な金銭的負担を求めるなどの、問題となるような職場もあったりするため、注意が必要です。

ヒロシの例のように、断りたくてもなかなか断りにくいという状況は、学生生活上のさまざまな場面で遭遇するかもしれません。こんなときには、自分と相手の双方を大事にするコミュニケーションである**アサーション** (assertion) を活用してみることをお勧めします。アサーティブな言動をすることで、受身になりすぎず、また、相手を攻撃するわけでもなく、相手の立場や心情に配慮しながらも自分の考えを伝えることができるようになります。

ここでは、アサーティブなセリフづくりの方法として **DESC 法** を紹介します (表 3-1)。DESC 法は、描写する (describe) → 説明する (explain) → 特定する (specify) → 選択する (choose) という各ステップの英単語の頭文字を取って名づけられています。頼んだり、断ったりするのが容易でない状況では、この DESC 法の 4 つのステップでセリフを前もって用意しておくことで、自分も相手も大事

表 3-1 DESC 法を使ったセリフづくり

ステップ	説明	ヒロシの場合
describe (描写する)	自分が対応しようとする状況や相手の行動を描写する。	来月のシフトなんですけど、期末試験が近くなっている、その勉強にかなり時間がとられそうです。
explain (説明する)	状況や相手の行動に対する自分の主観的気持ちを説明する。	人手が足りないのはわかっているのですが、今学期単位が取れないと留年してしまうので、試験期間は勉強に集中したいと思っています。
specify (特定する)	相手に望む行動、妥協案、解決策などの提案をする。	来月後半には、試験が終わって、シフトに入ることができるのですが、前半はシフトから外してくれないでしょうか。
choose (選択する)	肯定的、否定的結果を考えたり、想像し、それに対してどういう行動をするか選択肢を示す。	人手が足りない状況でとても申し訳ないのですが、進級がかかっているのでご配慮いただければと思います。その代わりに、後半はたくさんシフトを入れてもらっても大丈夫です。

にするコミュニケーションが可能になります。もし、ヒロシが DESC 法を用いてセリフを作っていたとしたら、「(D) 来月のシフトなんですけど、期末試験が近くなっている、その勉強にかなり時間が取られそうです。(E) 人手が足りないのはわかっているのですが、今学期単位が取れないと留年してしまうので、試験期間は勉強に集中したいと思っています。(S) 来月後半には、試験が終わって、シフトに入ることができるのですが、前半はシフトから外してくれないでしょうか。(C) 人手が足りない状況でとても申し訳ないのですが、進級がかかっているのでご配慮いただければと思います。その代わりに、後半はたくさんシフトを入れてもらっても大丈夫です」と店長に伝えることができたかもしれません。もし、ヒロシがアサーティブに行動して、試験期間中のシフトを外してもらっていたら、ヒロシのその後の学生生活は違う展開になっていたかもしれません。

なお、どんなときもアサーティブに行動しなければならないのかというと、そういうわけではありません。アサーションは誰もが平等にもっている「権利」です。誰もがアサーティブな自己表現をする権利をもっていますが、同時に、アサーションしない権利ももっています。相手、状況、自分の状態など、場合によっては自分の考えを人に伝えることが簡単ではないことも多くあると思います。(相手を大事にしつつ) 自己主張してもよいですし、今回は自己主張しないという選択をすることもアリなのです。

## 1-2. 学業とのバランスを

大学生生活は、高校までの学校生活と比べると自由度が高くなり、そのぶん、授業以外の生活時間を含めた生活全体の「時間割」を自分で組んでいく必要があります。学業以外にも、アルバイトやボランティア、サークルや部活動、趣味の活動、友人や恋人との交流など、さまざまな活動のバランスをどのように取っていくかは、大学生の共通の課題といえるでしょう。

各々の活動にどの程度時間とエネルギーを割くのかは人によってさまざまかもしれませんが、学業に取り組むことは、大学生である以上、避けて通ることはできない活動です。物事に一生懸命になり夢中になると、どうしても周りがみえなくなることがあります。ヒロシのようなことにならないよう、時折立ち止まって、現在と将来の学生生活プランについて見直してみるのがよいでしょう。異なる視点からの意見により、視野狭窄に陥ることを避けることができるので、学生生活プランを見直す際には、友人や家族、大学の教職員など、違う立場の人から意見をもらうこともお勧めです。

## 1. 恋愛におけるストレス

### エピソード

#### 交際相手に暴力をふるわれるナオミ

ナオミは、サークルの1学年上の先輩のヨシオと交際しています。交際当初のヨシオは、ナオミのことをいろいろと気にかけてくれて、とても優しい自慢の彼氏でした。交際が始まって3カ月が経ったころから、ヨシオはサークルの他の男性との交流を嫌がり、ナオミの行動を制限するようになり、「やましいことがないならいいだろ」といって、ナオミのSNSでのやり取りをチェックするようになりました。また、ナオミが嫌がるときにもセックスをさせられるようになり、ナオミは、些細なことでキレてどなられたり、時には殴られるようにもなりました。

ヨシオはひどく暴力を振るった後、「悪かった。もう二度と暴力は振るわない」と反省を示したため、ナオミも「自分がヨシオを支えてあげなければ」と思い直し、その後も恋人関係を続けていました。しかし、ひと月もすると、再びヨシオは些細なことでイライラするようになり、以前よりも激しく暴力を振るうようになってしまいました。

### 1-1. デート DV

DV（ドメスティック・バイオレンスの頭文字）とは、配偶者や恋人など親密な関係にある人から振るわれる、さまざまな暴力のことを指します。一口に「暴力」といっても表6-1のようにさまざまな形態が存在します。これらの暴力は単独で生じることもありますが、多くは複数の種類の暴力が重なって生じます。デートDVとは、DVのなかでも未婚の交際中のパートナー間に起こるDVのことを指します。内閣府（2018）の調査では、女性の約5人に1人、男性の約9人に1人が、交際相手から被害を受けたことがあると回答しています。

表 6-1 DV における暴力の種類

	身体的暴力	精神的暴力	性的暴力
内容	殴ったり蹴ったりするなど、直接何らかの有形力を行使するもの	心ない言動などにより、相手のこころを傷つけるもの	嫌がっているのに性的行為を強要する、避妊に協力しないといったもの
例	殴る、蹴る、髪を引っ張る、首を絞める、物を投げつける	大声でどなる、他人とのつきあいを制限する、メールやSNSでのやり取りをチェックする、人格を否定するような発言をする	性行為を強要する、みたくないのにポルノをみせる、避妊に協力しない

ナオミの例でもあったように、DV 加害者の多くは、暴力をふるった後、反省の態度を示したり、別人のように優しくなることがあります。しかし、しばらくすると再び暴力をふるうようになります。このようなサイクルが繰り返されていくなかで、しだいに暴力がエスカレートしていく傾向があるとされています（図 6-1）。

DV 被害者の心理としては、爆発期には、激しい暴力を受け、強い恐怖感と精神的混乱を体験します。安定期（ハネムーン期）になると、「自分が支えねば」「やっぱり愛されている」と被害者の気持ちも落ち着きますが、蓄積期には、再び相手の顔色をうかがってビクビクして過ごすこととなります。この繰り返しのなかで、「何をやっても無駄だ」という学習性無力感にとられるようになり、**暴力のサイクル**から抜け出すことが難しくなっていきます。

渦中にいる当事者たちは、支配する／される関係を「愛情」だと誤解して、なかなかデート DV に気づくことができないこともあります。デート DV は、ストーカー事件や傷害事件などに発展してしまうこともある人権侵害行為でもあります。どんな理由があっても暴力は許されるものではありません。

## 🗨️ ことでいいたいこと!

- 「ほかの人はともかく、自分には悪いことは起きないだろう」と考えがちなことを心理学では「楽観バイアス」という。このバイアスのせいで非常時に対処できなくなることもある。
- 大学生が被害者・加害者になる可能性は高校生よりも急激に高まる。
- 万一のときも相談できる人や組織は必ず身近にあるということを忘れない。

## 4. 大きな非常時——災害

身近な非常時でも、その被害に遭っている個人の大変さが災害時よりも軽いといえるわけではありません。しかし、大災害では交通、インフラストラクチャー、地域の間関係すべてが被害を受け、また生死の問題からどうしても目をそらすことができませんから、別に項目を立てて考えたいと思います。戦争のように人為的に引き起こされる大規模で悲惨な出来事も災害と呼ぶことができるかもしれませんが、ここでは自然災害のみを考えます。

昨今は地球温暖化の影響か、大きな災害が多くなりました。大地震はいつでも起きる可能性があります、集中豪雨や巨大台風による土砂崩れや洪水、さまざまな理由による大規模停電も頻繁に起こっています。

### 4-1. 災害時に何が起きるか

大きな災害では主に3つのストレス（死への恐怖、大切な人の突然の死、不便な避難生活）が人を襲います（富永、2017）。特に死に関

するストレスは大学生のみなさんにも直接関係する可能性がありますので、それぞれについて解説していきます。

### **死ぬかもしれない というストレス**

災害では多くの人が亡くなる可能性がありますが、紙一重の差で九死に一生を得るという体験をする人もかなりの数にのぼります。大変な被害に遭った人を目の前で目撃するという体験をする人も多いでしょう。次の心的外傷後ストレス障害でも説明しますが、このような自らの命の危険を身近に感じる体験が心的外傷（トラウマ）になります。トラウマという言葉は巷ちまたにあふれていますが、狭義にはこうした体験のみがトラウマとよべれます。

最近では、トラウマも含めたネガティブな出来事やストレスに対抗する力を意味する**レジリエンス**という概念が重視されるようになってきました。日本語では「回復力」と訳されています。回復力という言葉からもわかるように、ストレスを抱えないようにする方法、あるいはストレスを避ける方法ではありません。ストレスを抱えていったんは落ち込んだりへこんだりしても、その後で立ち直るためにはどうすればよいかを心理学の観点から考えたものです。具体的には本章の「こころの柔らかワーク」を参照してください。

### **大切な人を突然 亡くするという喪失 によるストレス**

不幸にして、災害によって大切な人が突然亡くなる体験をされる人は少なくありません。大切な人が亡くなるのが最大のストレスであることはもちろんですが、家族同様に大切にしていたペットが亡くなっても同じように大きなストレスになります。「喪失」という観点から考えれば、大切にしていた家や物品が壊れたり失ったりすることもストレスです。

人はこうした体験から**喪の仕事**（mourning work；モーニング・ワーク）、あるいは**悲嘆の仕事**（grief work；グリーフ・ワーク）と呼ば

## サイコロジカル・ファーストエイド

災害後の心理的応急処置をサイコロジカル・ファーストエイド (psychological first aid : PFA) と呼びます。兵庫県こころのケアセンターのサイトでは PFA を次のように説明しています。

PFA は、特別な治療法のマニュアルではありません。少しの知識があれば誰にでもできる、こころのケガの回復を助けるための基本的な対応法を、効率よく学ぶためのガイドです。それぞれのご専門、お立場、ご経験、あるいは現場のニーズに応じて、必要な部分だけを取り出して学んだり、使ったりすることができます。精神保健の専門家の方はもちろん、災害や事故の現場で働く可能性のある一般の方々にも、学んでいただける内容です。  
(<http://www.j-hits.org>psychological/> ; 2020 年アクセス)

PFA は、アメリカで開発されたものや世界保健機関 (WHO) が作成したものが日本に紹介されています。アメリカ版は上記の兵庫県こころのケアセンターのサイトで、WHO 版は国立精神・神経医療研究センターのサイトでみることができます (本書サポートページも参照)。

PFA の効果についてはまだ研究途中で、いつでもどこでも誰にでも必ず有効だと証明されたわけではありませんが、災害支援に関わる多くの専門組織が推奨していることは間違いありません (亀岡, 2017)。その基本的要素を以下の表に掲載します。

あくまでも応急処置ですから、いつまでも行う対処法ではありませんし、専門的な支援者にすぐにバトンタッチしなければならないケースもあります。しかし、被災地でリーダーにならないといけない大学生や、ボランティアで被災地に赴く大学生が増えているいま、多くの人に知っておいてもらいたい支援法です。

表 PFA の基本的要素

基本的要素	概要
① 安全・安心	被災後は安全感が著しく損なわれ、不安や無力感が高まる可能性があります。心身の反応を和らげて、安全で見通しがもてる生活の再建を支援することが必要です。
② 落ち着かせる	被災時に体験した心身の興奮状態や恐怖が続いてしまい、不眠、不注意、イライラ、怒りっぽさの原因になることがあります。生活の安定化とさまざまなリラクゼーション技法が役立ちます。
③ 周囲とのつながり	十分な社会的サポートはその後の PTSD 発症を予防するかもしれませんが、支援者が提供するサポートだけでなく、被災者同士の支えあいがとても大切になります。
④ 自己効力感	被災すると個人の自己効力感だけでなく、地域全体の効力感も損なわれてしまいます。生活のための不足を補い、問題を共に解決するような、被災者自身の積極的な関与や被災したコミュニティの能動的な活動を支援することが大切です。
⑤ 希望	被災後に良好な経過をたどる人は、楽観性や明るい見通しを立てられ、「生活は予測可能なものであり、安全に生きていける」という信頼感を備えているといわれています。

(出典) 亀岡 (2017) より作成。

れる一連の心的過程を経て喪失の痛みや悲しみを乗り越えるといわれています。この心理的プロセスでは、外的・社会的には喪失を受け入れて現実の生活を取り戻し、継続しているにもかかわらず、内的・心理的には悲哀の過程が生じています。悲哀の過程とは、喪失した対象への罪悪感、悔やみ、償い、恨み、おびえ、恐怖といったさまざまな情緒や激しいこころの痛みを体験し、場合によっては抑うつやからだの不調が生じることです。しかし、この悲嘆の過程は喪失に対する自然な反応で、むしろこうした反応が生じない場合は、その人に何らかの心理的な問題が生じていると考えられています(杉山, 2017)。第9章も参考にしてください。

# 大学生のストレスマネジメント——自助の力と援助の力

*Stress management for students*

2020年4月10日 初版第1刷発行

	齋藤憲司
著者	石垣琢磨
	高野明
発行者	江草貞治
発行所	株式会社 有斐閣

郵便番号 101-0051

東京都千代田区神田神保町 2-17

電話 (03) 3264-1315 [編集]

(03) 3265-6811 [営業]

<http://www.yuhikaku.co.jp/>

組版・株式会社明昌堂／印刷・萩原印刷株式会社／製本・大口製本印刷株式会社

©2020, Kenji Saito, Takuma Ishigaki, Akira Takano, Printed in Japan

落丁・乱丁本はお取替えいたします。

★定価はカバーに表示してあります。

ISBN 978-4-641-17456-6

**JCOPY** 本書の無断複写(コピー)は、著作権法上での例外を除き、禁じられています。複写される場合は、そのつど事前に(一社)出版者著作権管理機構(電話03-5244-5088, FAX03-5244-5089, e-mail:info@jcopy.or.jp)の許諾を得てください。